«Пенсионер» – жизнь только начинается!



Новая красочная газета-помощница для тех, кому за...

Толково и доступно обо всем.
Ответы на все ваши вопросы: советы психолога, льготы, ЖКХ, экономия, здоровье, кулинария и многое другое

Откройте для себя нашу газету!

анонс

ISSN 2312-380X
9 772312 380002 37

ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

АПТЕЧКА БИБЛИОТЕЧКА

ЛЕЧИМ ИНФЕКЦИИ



№10 • 2016



моя прекрасная
Дача
Лучшие советы дачников и садоводов

Читайте в №18:

- Земляника из семян
- Антоновка в баке и погреб на лоджии
- Сидераты: рожь на удачу
- Зеленый томат – не значит неспелый!
- Вкусное средство для похудения

И обязательно прочитайте статью о картофеле **«Огород с островками дикой природы»!**





Подпишитесь и сэкономьте!
Индекс: 86253

Читайте, выписывайте, и вы всегда будете с урожаем!

АптечкА
БИБЛИОТЕЧКА

ЛЕЧИМ ИНФЕКЦИИ

Мы живем в окружении невидимого, но очень разнообразного и интересного мира мельчайших организмов. Ежесекундно каждый из нас сталкивается с триллионами бактерий, вирусов, грибков, простейших – тех живых существ, которых мы привыкли называть микробами. Среди них есть полезные и нейтральные, но немало болезнетворных и даже опасных для жизни. Однако далеко не всегда, контактируя с вредными микроорганизмами, мы подхватываем инфекционное заболевание. Почему? Потому что на пути микробов организм ставит защитные барьеры. Только прорвавшись через препятствия, они становятся причинами болезней.

Что представляют собой возбудители инфекций и как от них защититься? Как правильно поступить, если болезнь все же проявила себя, а чего делать ни в коем случае нельзя? Какие лекарства, в том числе из арсенала народной медицины, помогут в борьбе с микробами? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в новом выпуске «Аптечки-библиотечки». Десятки полезных советов, рецептов, рекомендаций врачей помогут вам защитить себя от болезней или справиться с ними как можно быстрее.

Самое главное в борьбе с инфекциями – профилактика. Берегите свое здоровье, укрепляйте защитные силы организма, и тогда он сможет сопротивляться вредным микробам.

Scan by Tetyanka_&TTT22

СОДЕРЖАНИЕ

ИСТОКИ ИНФЕКЦИОННЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Опасный микромир 3
Ворота инфекции......................6
Пути передачи..........................8
Болезнь в инкубаторе 9
Что такое токсины?................. 11
Общие проявления инфекций....... 12
Вирус или бактерия? 15
Правило пяти секунд 16
Факторы риска 17
Методы диагностики 18
Эпидемии и пандемии............... 20

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ?

Три столпа профилактики 23
Поддерживайте защитные барьеры! 25
Зачем нужен карантин?.............. 27
Асептика, антисептика и дезинфекция 29
Средства из аптеки 31
Натуральные антисептики........... 33
Правильная обработка раны 35
О важности вакцинации............. 36
Эффективное закаливание 38
Полезный сон 40

ЛЕЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО

Когда обращаться к врачу? 43
Основные ошибки в лечении........ 45
Безопасные антибиотики............ 46
Нужно ли сбивать температуру? 49
Кашель – защитная реакция......... 50
Очищающие сорбенты 52
Инфекция в кишечнике.............. 53
Как прогнать паразитов? 55
Проблемы почек и мочевого пузыря 56
Пиодермия и фурункулы 58
Избавляемся от грибка.............. 60

ПРОСТУДНЫЕ ИНФЕКЦИИ

ОРЗ или грипп 63
Соблюдайте постельный режим..... 65
Так лечиться нельзя!................ 66
Первая помощь при гриппе 67
Витаминные напитки 69
Медовые лекарства 70
Народные средства.................. 71
Капли и мази от насморка........... 72
Рецепты при ангине 73
Что делать с гайморитом? 75
Будьте осторожны с пневмонией!...................... 76

ОПАСНЫЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ БОЛЕЗНИ

Туберкулез и народная медицина ... 79
Не пропустите ложный круп.......... 82
Краснуха, ветрянка и корь........... 83
Внимание: дифтерия!................ 85
Гепатиты от А до G................... 86
Инфекции из консервной банки..... 88
Токсоплазмоз – «кошачья» инфекция 90
Лечить ли скрытые инфекции? 92
Средства от герпеса................. 93
Рожистое воспаление 94

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ И РЕЦЕПТЫ

Психология болезней 97
Диета при инфекциях................ 98
Обеззараживающие ароматы 100
Лекарства с подоконника 101
Целительница соль................. 103
Антисептические сборы трав....... 104
Березовая аптечка 105
Чтобы ранки заживали быстрее................... 107
Если воспалились глаза 109

Составитель *Любовь Игумнова*

Scan by Tetyanka_

Истоки инфекционных болезней

Опасный микромир

В одной передаче про инфекции, кроме бактерий и вирусов, упоминались какие-то другие микроорганизмы со сложными названиями. Какие еще микробы вызывают заболевания?

С.А. Шелгина, г. Ярославль

Мы окружены миллиардами мельчайших, невидимых глазу организмов, которые присутствуют везде – в воздухе, воде, на поверхности почвы и всех предметов, в пище. Более того, наше собственное тело является домом для огромного количества микробов – микрофлоры кишечника, слизистых и кожи. Абсолютная стерильность существует только в строго контролируемых лабораторных условиях, мы же сталкиваемся с микроорганизмами постоянно. Однако инфекции, то есть заболевания, вызванные ими, возникают далеко не всегда и далеко не у всех.

Для их появления нужно совпадение сразу нескольких факторов – снижение иммунитета и ослабление других защитных барьеров, попадание в организм сразу большого количества возбудителей, их устойчивость к лекарствам.

Эти вопросы будут рассмотрены позднее в этой и следующей главах. Сейчас же давайте разберем-

ся с тем, какие микроорганизмы могут стать причиной заболеваний.

Бактерии

На них приходится значительная часть инфекций – от ангины, гайморита и пневмонии до таких смертельно опасных заболеваний, как чума, холера или сибирская язва.

По примерным подсчетам, существует более одного миллиона видов бактерий, из которых изучена лишь малая часть. Далеко не все они опасны для человека, и даже наоборот – кисломолочные бактерии, обитающие в кишечнике и на слизистых, приносят нам огромную пользу. Есть также условно-патогенные бактерии, то есть населяющие наш организм постоянно, но в норме не приносящие вреда. Однако если нарушится баланс микрофлоры или снизится иммунитет, они могут стать источником инфекционного заболевания.

К ним относятся, например, кишечная палочка, хеликобактер (бактерия, вызывающая язву желудка), стрептококки.

Вам наверняка встречались термины грамположительные и грамотрицательные бактерии, вы, возможно, встречали их на листках с результатами анализов или в инструкциях к лекарствам. Различие этих микроорганизмов заключается в разной реакции на окраску специальными веществами при микроскопическом исследовании. Это никак не отражает «болезнетворность» бактерии, но важно для



диагностики болезней. К грамотрицательным бактериям относятся менингококки, гонококки, кишечная палочка, хламидии и бледная спирохета, вызывающая сифилис. Грамположительные бактерии – стрептококки, стафилококки, пневмококки, бацилла сибирской язвы.

Бактерии могут быть аэробными (туберкулезная палочка и холерный вибрион), для жизнедеятельности которых требуется кислород, и анаэробными (возбудители ботулизма, столбняка), которые могут жить и размножаться в его отсутствие.

Бактерии различаются по форме клетки – круглые кокки, палочки, спиральные спирохеты и изогнутые вибрионы. Наконец, среди бактерий есть несколько видов, стоящих особняком из-за особенностей строения и размножения. Например, риккетсии (вызывают эпидемический сыпной тиф, лихорадку Скалистых гор), микобактерии (туберкулез, проказа), хламидии (различные виды хламидиозов), бациллы (сибирская язва).

Вирусы

В отличие от бактерий, вирусы – это неклеточные микроорганизмы, которые могут жить и размножаться только в клетке хозяина. Упрощенно вирус можно представить в виде микроскопического шарика, в оболочке которого заключен генетический материал. Это может быть ДНК или РНК, причем вирусы с РНК более изменчивы, а потому чаще мутируют, иммунной системе их сложнее распознавать. У вирусов нет собственных источников энергии, и для размножения (репликации) им обязательно нужно попасть в живую клетку. Здесь они начинают встраивать свой генетический материал в ДНК хозяина, интенсивно размножаясь, в результате «приютившая» их клетка гибнет. К вирусным заболеваниям, кроме гриппа и ОРЗ, относятся также все виды гепатитов, герпес, ветряная оспа, корь, паротит (свинка), полиомиелит, бешенство, СПИД.

Грибки

Царство грибов, к которому относятся такие, казалось бы, непохожие организмы, как дрожжи и белый гриб, очень велико. И среди его представителей есть и патогенные организмы. Самые распространенные грибковые заболевания – кандидозы (например, молочница), отрубевидный лишай, онихомикоз (грибок ногтей), себорея, дерматофития, споротрихоз. Грибки могут быть причиной болезней, которые обычно вызываются бактериями, – стоматита, ангины и пневмонии, поэтому очень важна правильная диагностика, потому лечение грибковых и бактериальных заболеваний отличается.

Прионы

Это самые загадочные и малоизученные возбудители инфекционных болезней, против которых еще не придумано лечения. К счастью, они встречаются очень редко. Прионы сложно назвать живыми организмами – это просто особые аномальные белки, не содержащие ни оболочки, ни генетического материала. Но попав в клетки хозяина (в основном они поражают нервную систему, в том числе головной мозг), они начинают увеличиваться в количестве, накапливаясь в тканях и постепенно разрушая их. Прионы необычайно устойчивы во внешней среде – их не убивают кипячение, обычные антисептики и даже формалин. Прионы не реагируют ни на антибиотики, ни на антивирусные средства, а наша иммунная система их «не видит». Самое известное заболевание из этой группы – коровье бешенство. Но для человека опасна инфекция со сложным названием – болезнь Крейцфельдта–Якоба, поражающая головной мозг и приводящая к смерти. Встречается очень редко, 1-2 случая на миллион. Причины полностью не выяснены. У аборигенов Папуа – Новой Гвинеи обнаружено еще одно заболевание этой группы – болезнь куру, связанная с каннибализмом.

Scan by Tetyanka_

Гельминты

Возбудители паразитарных инфекций не относятся к микроорганизмам, часто они достигают огромных размеров – несколько метров в длину. Но гельминтозы тоже часто относятся к инфекционным заболеваниям. Заражение в основном происходит через воду и пищу, а также через грязные руки. Гельминтозы встречаются достаточно часто и распространены по всему миру. Самые распространенные из них – аскаридоз, трихинеллез, описторхоз, тениаринхоз (поражение бычьим цепнем). Паразиты в основном селятся в кишечнике, но нередко попадают и в другие органы, прежде всего легкие, печень и мышцы.

Возбудителей инфекций очень много, и для правильного лечения прежде всего нужно их определить, то есть провести тщательную диагностику, о которой будет рассказано в ответе на один из следующих вопросов.

Простейшие

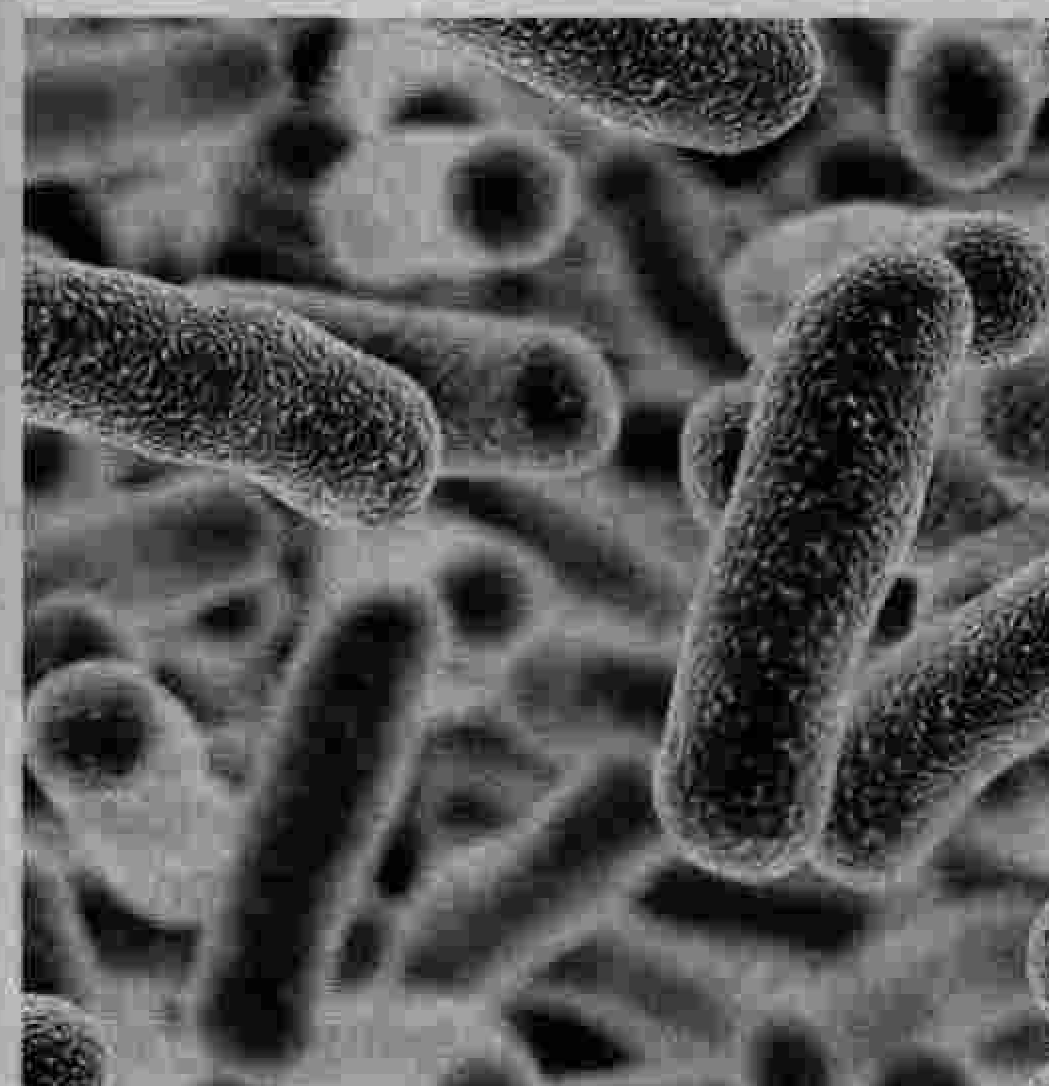
Болезни, вызываемые этой группой возбудителей, называются протозойными инфекциями. Простейшие – это уже полноценные живые организмы, правда, состоящие из одной клетки. Они способны к передвижению – вы наверняка помните школьные уроки зоологии, когда в капельке воды под микроскопом удавалось увидеть инфузорий и амеб. Так вот, некоторые простейшие могут стать причиной инфекций, чаще всего поражающих пищеварительный тракт и слизистые, но нередко они поселяются и в других органах (печени, головном мозге, легких) и даже в крови. Самые известные протозойные инфекции – малярия, амебиаз, лямблиоз, токсоплазмоз, трихомониаз.

Ворота инфекции

Что такое «ворота инфекции» и где они находятся? Это какой-то определенный орган?

Анастасия Савельева, г. Нижний Новгород

Инфекционному микроорганизму (в случае с гельминтами – их яйцам или личинкам) необходимо попасть в организм хозяина, чтобы получить энергию для жизни и размножения. Наше тело представляет собой достаточно защищенную «крепость» со многими барьерами, которые необходимо преодолеть чужакам. Но в любой стене есть слабые места – ворота, калитки, разрушенная или ветхая кладка.



То же самое и с нашим организмом – в нем есть немало уязвимых участков, через которые возбудители заболеваний могут проникнуть. Они и называются входными воротами инфекции. Некоторые микробы очень специфические и могут попасть внутрь только через одни ворота: например, вирус кори – через дыхательные пути, амеба и холерный вибрион – через рот и пищеварительный тракт, палочка столбняка – через поврежденную кожу. Другие возбудители менее избирательны и используют любую лазейку, которую им удается обнаружить. Вирус гриппа в основном попадает внутрь через дыхательные пути, но может пробраться и через слизистую глаз, если их потереть грязными руками. Стафилококки и стрептококки, проникнув через дыхательную систему, станут причиной пневмонии, через кожу – вызовут рожу, а попав на слизистую уретры, приведут к гнойному уретриту.

Практически любой участок на нашем теле может стать воротами для возбудителей инфекции. Однако чаще всего ими служат:

- слизистые оболочки ротовой полости и носоглотки, из которых микробы попадают не только в легкие, но и в уши и даже головной мозг;
- пищеварительный тракт (рот, глотка, пищевод);
- слизистая оболочка глаз;
- слизистая оболочка половых органов;
- поврежденная кожа, если на ней есть ранки, потертости, царапины;
- кровь, чаще всего при медицинских манипуляциях, переливаниях, инъекциях грязными шприцами, а также при укусах (так передаются малярия, энцефалит и бешенство).

Знание о воротах инфекции очень важно для профилактики и диагностики заболеваний. Как и в случае с крепостными стенами, ваша задача – максимально укрепить защиту и предотвратить попадание врага внутрь.

Например, сразу же обрабатывать ранки и царапины антисептиками, не прикасаться грязными руками к глазам, следить за тем, что вы едите и какую воду пьете.

Пути передачи

Есть болезни грязных рук, а есть те, что передаются через воздух. Какие еще способы передачи микробов существуют?

Г.В. Харламова, г. Самара

Пути передачи возбудителей заболевания и понятие о воротах инфекции из предыдущего вопроса тесно связаны. Опять же, обратимся к сравнению с крепостными стенами. Чтобы добраться до них и найти лазейку, врагу нужно сначала использовать какой-то транспорт. Это может быть корабль, приплывший по реке, или десант с самолета, или пешеходный марш. Микробы используют для этого свои пути, которых существует несколько.

1 **Алиментарный путь** (иногда его называют фекально-оральным), то есть через пищеварительный тракт. Возбудители инфекции могут попасть как с зараженной пищей и немытыми руками (сальмонеллез, дизентерия, гельминтозы), так и через загрязненную питьевую воду (холера, амебиаз). Не всегда обязательно что-то съесть или выпить. Дети, например, часто берут в рот различные предметы, прежде всего игрушки, которые полежали на полу. В этом случае бактерии, вирусы и яйца гельминтов тоже отправляются в пищеварительный тракт. Главная защита от алиментарных инфекций – гигиена питания и мытье рук.

2 **Воздушно-капельный путь.** Как следует из названия, микробы попадают внутрь через их вдыхание. В основном так происходит заражение инфекциями дыхательных путей, это грипп, пневмония, корь, скарлатина. В воздух их возбудители попадают от больных людей во время чихания и кашля, при которых выбрасываются микроскопические капельки мокроты. Для некоторых инфекций не обязательно наличие жидкой среды, споры бактерий и вирусы выживают, например, на частичках пыли, при вдыхании которой они попадают в организм. Так распространяются туберкулез и орнитоз (заболевание, передающееся от птиц, прежде всего голубей).

3 **Контактный путь**, то есть передача возбудителей при непосредственном контакте с носителем инфекции (при этом сам он может не болеть) или с бытовыми предметами. Контакт может быть прямым – рукопожатия, обнимания, поцелуи. Так в основном передаются кожные инфекции, мононуклеоз, герпес. Сейчас считается, что через поцелуи может передаваться и хеликобактер, и есть вероятность получить язву желудка от человека, у которого она уже есть. Еще один вариант – незащищенный половой контакт. Через него передаются такие заболевания, как сифилис, гонорея, уреаплазмоз, хламидиоз, герпес, вирусные гепатиты В и С, ВИЧ. Даже если нет непосредственного тесного контакта, возбудитель инфекции может попасть через предметы обихода, прежде всего через одежду, мочалки, зубные щетки. Например, пользование чужой обувью или хождение босиком в бане и бассейне станут причиной микозов стоп и ногтей.

4 **Гемоконтактный путь**, то есть через кровь. Он включает заражение не только при переливаниях крови, операциях, инъекциях или случайных порезах (вирусные гепатиты, ВИЧ, столбняк), но и при укусах кровососущих насекомых и клещей (малярия, энцефалит, сыпной тиф). Также сюда относится вертикальный путь заражения, то есть от матери к плоду. Если мама перед беременностью или во время нее заразилась какой-то инфекцией и не провела лечения, ребенок с большой вероятностью родится с ней.

Особую группу составляют так называемые эндоинфекции. В этом случае заражение происходит от уже имеющихся в организме очагов инфекции, или в дело вступают условно-патогенные микроорганизмы, которые в норме не являются источником болезни. Пример первого случая – стрептококковое поражение почек как осложнение ангины. Второй – кандидозный стоматит в полости рта, возникший в результате нарушения микрофлоры, когда на место погибших бактерий (из-за злоупотребления антисептическими полосканиями или после лечения антибиотиками) приходят грибки.

Болезнь в инкубаторе

Почему разные инфекции проявляют себя не сразу после заражения, а по прошествии какого-то времени, иногда даже через несколько недель?

С.О. Шурова, г. Тольятти

После того как вирус, бактерия, простейшее или споры грибка попадают внутрь организма, они проходят определенные стадии развития. Симптомы самого заболевания проявляются далеко не сразу, и этот период, когда проявления болезни не видны, скрытый, и называется инкубационным. В это время микробы интенсивно

Scan by Tetyanka_&

Как протекают наиболее распространенные инфекции

Заболевание	Инкубационный период (в среднем)	На каком сроке человек становится заразным	Заразность во время болезни	Заразность после собственного выздоровления
Краснуха	От 11 до 24 дней	С 7-го дня от заражения	Весь период сыпи + 4 дня	
Корь	От 9 до 21 дня	С 5-18-го дня	Весь период сыпи + 4 дня	
Ветрянка	От 10 до 23 дней	С первых жалоб (симптомов)	Весь период сыпи + 5 дней	
Скарлатина	От нескольких часов до 12 суток	С первых жалоб (симптомов)	Первые дни болезни не заразен	Более 4 недель
Коклюш	От 3 до 20 дней	Со 2-18-го дня	1-я неделя болезни = 90-100% «заразности», 2-я неделя = 65%, 3-я неделя = 35%, 4-я неделя = 10%	
Дифтерия	От 1 часа до 10 дней	С началом болезни – первыми симптомами (жалобами)	2 недели	Более 4 недель, «носительство» более 6 месяцев
Эпидемический паротит (свинка)	От 11 до 26 дней	За 1-2 дня до первых симптомов	До 9 дней	Не заразен
Туберкулез	От 3 до 12 недель	С первых жалоб (симптомов)	Всегда, но в разной степени	До 3 недель, более 50 дней – в зависимости от возбудителя
ОРЗ, ОРВИ, грипп,	От нескольких часов до 15 дней	За 1-2 дня до первых жалоб (симптомов)	До 10 дней	
Полиомиелит	От 3 до 35 дней	С 1,5 дня	3-6 недель	
«Легкие» кишечные инфекции ротавирусы, криптоспоридии, пищевые отравления)	От 1 часа до 12 дней	С первых симптомов	5 дней – 2 недели – в зависимости от возбудителя	20-30 дней, недели, месяцы – в зависимости от возбудителя
Гепатит А	От 7 до 45 дней	С 3-23-го дня	Весь период желтухи, 1 месяц	Месяцы
Гепатит Е	От 14 до 60 дней	С 7-30-го дня	Весь период желтухи, 1 месяц	Месяцы
Дизентерия	От 1 до7 дней	С первых жалоб (симптомов)	Весь период болезни	1-4 недели, месяцы
Сальмонеллез	От 2 часов до 3 дней	С первых жалоб (симптомов)	Весь период болезни	3 недели, далее более года 1-5%

размножаются, и до того, как их количество не превысит критические цифры, еще не наносят видимого и ощутимого урона здоровью.

Продолжительность инкубационного периода различается для разных микробов. При гриппе или ботулизме он исчисляется часами, при бешенстве или вирусном гепатите В – неделями и даже месяцами, при медленных инфекциях – месяцами и годами. Но для большинства инфекционных болезней длительность составляет 1-3 недели. Она зависит не только от вида бактерии или вируса, но и от многих других факторов: от того, насколько много микробов попало в ваш организм, от состояния иммунной системы и даже психологического фона.

Знание инкубационного периода важно для различных заболеваний, помогает в их диагностике и лечении. При большинстве инфекций антитела к возбудителям в крови появляются до проявления первых симптомов.

Если известно, что заражение точно произошло, прием лекарственных препаратов назначается еще до того, как болезнь начала себя проявлять, что значительно ускоряет выздоровление и помогает избежать осложнений.

Также важно знать о том, является ли человек заразным во время инкубационного периода или нет – у разных заболеваний эта характеристика может отличаться. Эти данные для наиболее распространенных инфекций приведены в таблице.

Что такое токсины?

В описании симптомов инфекций всегда присутствует интоксикация. Что это такое и почему она возникает?

Е. Нежина, г. Курск

Токсины – это яды, которые в случае инфекции образуются вирусами, бактериями, простейшими или гельминтами. Воздействуя на организм, они вызывают его отравление и соответствующие симптомы – тошноту, рвоту, боли, головокружения, слабость, судороги. Практически все инфекции сопровождаются проявлениями интоксикации, одни более сильными, другие – менее. Это зависит от токсичности выделяемых микробами ядов. Существуют эндо- и экзотоксины.

Эндотоксины – это ядовитые соединения, присутствующие в клеточной оболочке грамотрицательных бактерий. Также они образуются при разрушении соб-

Scan by Tetyanka_&

ственных клеток организма. Пока бактерия жива, они не приносят вреда человеку. Но когда она погибает под ударом клеток иммунной системы или в результате воздействия, например, вируса, токсины высвобождаются в ткани и кровь и приводят к отравлению и воспалениям. Самая лучшая помощь в таких ситуациях – пить побольше жидкости и принимать энтеросорбенты (активированный уголь, каолин и др.). Благодаря этому яды выводятся из организма через почки и кишечник, тем самым облегчаются симптомы интоксикации.

Экзотоксины – это тоже ядовитые вещества, но выделяемые живыми микробами. Они, как правило, намного сильнее по действию, чем эндотоксины, и вызывают очень тяжелые симптомы, вплоть до гибели от сильнейшего отравления, которое сопровождается сильными судорогами, параличом дыхания, потерей сознания. Экзотоксины выделяются такими возбудителями инфекций, как дифтерия, столбняк, ботулизм. Ботулический токсин является одним из самых сильных известных человеку ядов – достаточно тысячных долей грамма, чтобы убить здорового человека. Обычные промывания желудка, питье воды и сорбенты в случае с экзотоксинами бесполезны. Безотлагательная помощь заключается в экстренном введении специальных сывороток. Поэтому при подозрениях на отравление экзотоксинами, например, если вы съели консервы или колбасу, или поранились, после чего у вас появились сильные боли, судороги, затруднения дыхания, нужно срочно обращаться за медицинской помощью. Самолечение в этих случаях опасно для жизни!

Общие проявления инфекций

Можно ли по каким-то признакам понять, что болезнь вызвана именно инфекцией, а не другими причинами?

К.А. Щеголева, г. Северодвинск

Инфекционных заболеваний существуют десятки и даже сотни. Все они отличаются по механизмам проникновения возбудителя, инкубационному периоду и силе воздействия на организм. Инфекции могут быть локальными, то есть поражающими определенный орган или систему (ангина, пневмония, уретрит, пиелонефрит и т.п.), и общими, охватывающими весь организм или большую его часть (грипп, сальмонеллез, туберкулез). Соответственно, симптомы их будут отличаться.

Есть также латентные инфекции, когда микроорганизм живет в клетках и размножается, но при этом долгое время симптомов нет. Это не инкубационный период, потому что инфекция уже в полном разгаре, просто она не дает о себе знать, что делает ее еще более опасной. По такому типу могут протекать гонорея, сифилис, сальмонеллез.

Общим для всех инфекций являются стадии их развития. Они могут отличаться по срокам и выраженности симптомов, но характерны для любого инфекционного заболевания. Об инкубационном периоде уже говорилось.

Что представляют собой другие стадии?

1 Продромальный период, который обычно занимает от 1 до 2 суток. Болезнь уже начала себя проявлять, но пока ее симптомы нехарактерны для конкретной инфекции. Человек ощущает слабость, чувство разбитости, головную боль.

2 Период развития болезни. На этой стадии болезнь дает о себе знать всеми характерными для нее признаками. Например, при ангине возникают боль в горле и увеличение миндалин, при пневмонии – боль в грудине и кашель, при гонорее – выделения из половых органов и резь при мочеиспускании. Симптомы нарастают быстро или постепенно, держатся какое-то время, после чего, в процессе излечения, сходят на нет. Если лечения не проводилось, или оно велось неправильно, заболевание может перейти в хроническую стадию – в периоды затишья симптомов нет, но потом наступают выраженные обострения.

3 Период выздоровления (реконвалесценции). Все симптомы исчезают, а возбудители заболевания (в идеале) погибают под воздействием лекарств или благодаря работе иммунной системы. Правда, при некоторых заболеваниях полное освобождение от возбудителей может занимать большее время, вплоть до нескольких лет, несмотря на то, что сама болезнь уже прошла, например, при сыпном тифе. Как уже говорилось, излечение наступает не всегда, и болезнь остается хронической.

Каждая инфекционная болезнь развивается по этой схеме, и у каждой есть свои характерные признаки. Но все же можно выделить некоторые общие черты, которые присутствуют при всех инфекциях.

- **Лихорадка**, то есть повышение температуры, всегда сопровождает инфекции. Причем часто важны не цифры на термометре, а характер изменения температуры, который может быть важным диагностическим признаком. Но более точный показатель – характер изменения температуры в течение какого-то времени. По этому признаку лихорадки тоже делят на

Scan by Tetyanka_

несколько видов. Например, длительное и устойчивое повышение температуры с незначительными ее колебаниями (постоянная лихорадка) характерно для крупозной пневмонии, брюшного и сыпного тифа. Послабляющая лихорадка (значительные суточные колебания температуры, которые могут достигать 1-2°, даже по утрам температура тела превышает 37°) часто сопровождает катаральные воспалениях легких и бронхов, туберкулез легких, гнойные заболевания. Перемежающаяся лихорадка, когда периоды нормальной температуры в строгой закономерности чередуются с кратковременными приступами лихорадки, встречается при различных формах малярии, болезнях печени, септических состояниях. Извращенная лихорадка (преобладание более высокой утренней температуры) – симптом сепсисов, туберкулеза, бруцеллеза.

- **Интоксикация.** О ней уже говорилось в ответе на один из предыдущих вопросов про токсины. При инфекциях всегда есть признаки отравления – головные боли, слабость, утомляемость, потеря аппетита, нередко тошнота и рвота.
- **Боли.** Кроме головы, болезненные ощущения чаще всего возникают в мышцах, суставах, животе, при дыхательных инфекциях – в горле и грудной клетке.
- **Аллергические реакции.** Любой возбудитель – это чужеродный для организма элемент, поэтому нередко иммунная система реагирует



на него аллергическими реакциями. Это могут быть кожная сыпь и зуд, отеки, першение в горле, слабость. Однако аллергия встречается при инфекциях далеко не всегда.

- **Нарушения пищеварения.** Диарея, запор, метеоризм могут появляться не только при кишечных инфекциях. Проблемы с пищеварением связаны прежде всего с интоксикацией, а в процессе лечения, особенно с применением антибиотиков, – с нарушениями микрофлоры кишечника.
- **Нарушения мочеотделения.** При заболеваниях почек, мочевого пузыря, мочеточников могут возникать учащенные или, наоборот, редкие мочеиспускания. Однако при всех инфекциях происходят изменения в составе мочи – она может стать слишком темной и плотной или, наоборот, практически бесцветной. В ней могут появиться кровь и белок. Любые видимые изменения должны насторожить вас и стать поводом для обращения к доктору!

Вирус или бактерия?

Можно ли самостоятельно разобраться, что стало причиной болезни – вирус или бактерия?

В. Черемшина, г. Донецк

Даже квалифицированный врач без анализов и дополнительных обследований далеко не всегда может сказать, чем вызвано заболевание – вирусом, бактерией, простейшим, или оно вообще не связано с инфекций и причина его кроется в отравлении, аллергической или аутоиммунной реакции. Хотя, конечно же, есть некоторые признаки, которые чаще всего характерны для вирусов, и симптомы, возникающие обычно при бактериальных поражениях.

- Инкубационный период у вирусных инфекций обычно короче, болезнь развивается стремительнее и протекает острее.
- Температура может быть высокой как при вирусной, так и при бактериальной инфекции, но в первом случае все же чаще она не превышает 38°, в то время как бактериальные заболевания могут сопровождаться очень сильной лихорадкой, с температурой 39-40°.
- Вирусы не образуют гноя, а вот для бактериальных заболеваний он характерен. Его можно увидеть в мокроте (она становится вязкой, густой, темного цвета), моче (сгустки), кале (слизь, темные сгустки).
- Слизистые оболочки при вирусных инфекциях краснеют, воспаляются, сохнут. Для бактериальных заболеваний более характерны налет, выделения, неприятный запах.
- При бактериальных болезнях чаще возникают боли в каком-то конкретном месте, очаге инфекции, а при вирусных неприятные ощущения более разлиты по телу.

Многие другие признаки, о которых иногда пишут – увеличение лимфоузлов, интоксикация, воспаление, – не являются отличительными признаками, так как появляются и при заражении вирусами, и при бактериальных поражениях.

Косвенно природу заболевания можно установить в зависимости от того, какой орган поражен. Например, печень редко увеличивается и болит от бактерий, чаще всего проблемы с ней вызваны вирусами, реже – лямблиями. Вирусная ангина, наоборот, возникает намного реже, чем бактериальная. Кожные заболевания появляются в основном от бактерий и грибков, за исключением кондилом, папиллом, бородавок. В любом случае, для диагностики нужно обратиться к доктору!

Scan by Tetyan...

Правило пяти секунд

Правда ли, что если упавший кусочек пищи сразу же поднять, на него не успевают попасть бактерии и есть его безопасно?

С. Ухарев, г. Киров

Это один из самых популярных и распространенных мифов в мире, которому даже дали название «правило пяти секунд» – именно в течение этого времени, согласно поверью, упавшая еда остается безопасной.

Можно услышать также такое обоснование: то небольшое количество бактерий, которое успеет «прицепиться» к упавшему яблоку или кусочку хлеба, все равно переварится в кислой среде желудка. Нередко можно наблюдать, как мамы подбирают уроненные детишками фрукты или конфеты, вытирают их носовым платком и отдают обратно малышам, обосновывая тем, что это тренирует защитные силы организма, ведь полная стерильность ослабляет иммунитет и способствует возникновению аллергии.

Что говорит об этом наука? Проводились исследования относительно «правила пяти секунд», об этом писали в Интернете и популярных журналах. Только вот выводы многие сделали совсем не те.

В одном исследовании роняли на пол (заметьте – чистый пол!) различные продукты – печенье,



фрукты, конфеты, бифштексы, а потом проводили бактериологическое исследование. Получалось, что если сухие продукты быстро поднять, то на них практически нет бактерий.

В отношении сырых и липких продуктов это правило не работало, даже 1-2 секунд было достаточно, чтобы они стали источником микробов. Но никто не проводил достоверных исследований в реальных условиях городской квартиры и тем более улицы!

Зато врачи-инфекционисты постоянно сталкиваются с острыми кишечными инфекциями, которые, в том числе, появились и из-за следования правилу «быстро поднятое упавшим не считается». Особенно в случаях с детьми. Пол в квартире или детском саду, дорожка в парке и тем более лужайка на дачном участке – это рассадник бактерий. Поэтому то, что на них упало, однозначно должно отправляться в мусорный бак.

Что касается тренировки иммунной системы – для этого достаточно не злоупотреблять противобактериальными средствами (мылом, моющими веществами, хлоркой), приучать себя и детей к закаливанию и есть больше свежих овощей и фруктов (предварительно их хорошо помыв!).

Факторы риска

Что еще, кроме сниженного иммунитета, способствует появлению инфекционных болезней?

Ю.В. Асташина, г. Курган

Правильная работа иммунной системы – очень важный компонент защиты от инфекций. Ее нужно поддерживать в хорошем состоянии, укреплять иммунитет. О том, как это сделать правильно, будет рассказано в следующей главе. Но плохой иммунитет – это не единственный фактор риска. Некоторые инфекции (столбняк, сальмонеллез, холера, чума, бешенство, ботулизм) в одинаковой мере поражают и людей с крепким иммунитетом, и ослабленные организмы.

Чаще всего для того, чтобы развилась инфекция, должны одновременно соблюдаться несколько условий.

- **Контакт с источниками инфекции** – зараженным человеком, предметами быта, одеждой, почвой, пищей и водой, содержащими микробов в больших количествах. Если в организм одновременно попадает значительное число возбудителей, с ними не сможет справиться даже самая здоровая иммунная система.
- **Плохая гигиена**, то есть грязные руки, белье, плохо вымытые, неправильно приготовленные или залежавшиеся продукты, неочищенная вода, грязь в доме.
- **Неблагоприятная экологическая ситуация** в месте проживания, которая, в свою очередь, ослабляет иммунитет.
- **Стрессы, особенно хронические.** Связано это с тем, что при стрессах в кровь выбрасываются гормоны, угнетающие иммунную систему. Одна из причин того, что

Scan by Tetyanka_

вспышки инфекционных заболеваний часто случаются в зонах вооруженных конфликтов, объясняется не только плохими гигиеной и доступом к чистой воде, но и тем, что многие люди находятся в состоянии сильных стрессов.

• **Изнуряющие болезни, хронические заболевания,** благодаря которым возбудителям болезни легче проникнуть через защитные барьеры. К тому же иммунная система в таких случаях ослаблена.

• **Неполноценное питание.** Витамины и микроэлементы необходимы для иммунитета. Он не может также обойтись без достаточного поступления белков и жиров. Голод и эпидемии всегда идут рука об руку.

• **Вредные привычки,** особенно алкоголь и сигареты, которые ослабляют иммунитет и хронически отравляют организм.

• **Отказ от вакцинаций.** Благодаря прививкам человечество избавилось от многих смертельных заболеваний. Натуральная оспа и полиомиелит сейчас уже не встречаются. К сожалению, многие люди под воздействием недостоверной информации отказываются от вакцинации себя и детей, поэтому болезни, которых могло бы не быть, регулярно проявляют себя. К ним относятся корь, дифтерия, свинка, столбняк, коклюш.

• **Несвоевременно и неправильно оказанная первая помощь.** Это касается обработки ран, слизистых, неумения помочь при пищевых отравлениях, укусах клещей и животных. Смертельно опасные столбняк или бешенство не приведут к развитию болезни, если вовремя введена сыворотка, а ранку правильно обработали антисептиком.

Методы диагностики

Иногда при обращении к врачу в карточку ставится диагноз «ангина» или «грипп» сразу после осмотра, без всяких анализов. Правильно ли это? Разве не нужно сделать дополнительные исследования?

Л.Е. Клещинина, г. Ставрополь

Уважаемая читательница! Если доктор, проведя быстрый осмотр, ставит вам диагноз и назначает серьезное лечение (антибиотики, противогрибковые и противовирусные препараты), не дав направления на анализы, это является грубым нарушением. Даже самый профессиональный врач с большим опытом работы не



может со 100%-ной уверенностью сказать, чем вызвано то или иное заболевание. Иногда, правда, могут назначаться антибиотики широкого спектра действия, чтобы начать бороться с инфекцией сразу же, не дожидаясь результатов анализов. Но как только они сделаны, лечение должно быть скорректировано в зависимости от того, какой возбудитель был выявлен.

Да, по характерным признакам знающий врач может с высокой степенью вероятности предположить диагноз, но подтвердить его может только дополнительное обследование. Тем более опасно в случаях с инфекциями заниматься самодиагностикой и назначать себе лечение – это чревато тяжелыми осложнениями и переходом заболевания в хроническую форму.

Какие анализы и исследования обычно назначаются?

• Анализы крови – общий, биохимический, серологический (на наличие антител и антигенов).

• Анализы мочи – биохимический, на наличие конкретных возбудителей.

• Анализ кала на наличие скрытой крови и яиц гельминтов.

• Микроскопическое исследование жидкостей и тканей организма (крови, мочи, мокроты, соскобов кожи и слизистой). Именно в этом случае используется окрашивание материала, которое позволяет выявить грамположительные и грамотрицательные микроорганизмы.

• Бактериальный посев. Нередко обнаружить возбудителя болезни прямым исследованием невозможно из-за малого его количества в образцах. В этом случае каплю мочи или соскоб с кожи и слизистой помещают в специальную питательную среду, в которой есть благотворные условия для развития конкретных бактерий. После этого можно исследовать их, в том числе и на устойчивость к различным препаратам. Для вирусов используются культуры клеток, так как самостоятельно они существовать не могут.

• Полимеразная цепная реакция (ПЦР) позволяет выявить в исследуемых образцах наличие генетического материала бактерий и вирусов.

Кроме того, в зависимости от того, какая система поражена, назначаются такие обследования, как рентген, компьютерная томография, УЗИ, МРТ и другие. Они не позволяют обнаружить конкретного возбудителя, но многое расскажут о том, насколько пострадали определенные органы и системы.

Scan by Tetyanka_&TT722

Эпидемии и пандемии

Что служит причиной для объявления эпидемии какого-то заболевания?

С. Дюкова, г. Подольск

Слово «эпидемия» в переводе с греческого значит «повальная болезнь». То есть это не просто единичные случаи заболевания, а ситуации, когда какая-то инфекция охватила значительное число людей в конкретном месте или даже в социальной группе (школьники, рабочие фермы или завода, бездомные, наркоманы и т.п.).

Конкретные цифры числа заболевших могут меняться. В среднем эпидемию объявляют, если болезнь охватила более 5% людей. Но для некоторых редких заболеваний это число может быть ниже, вплоть до 1%.

В этом случае врачи-эпидемиологи основываются на среднестатистических показателях уровня заболеваемости данной инфекцией на протяжении многих лет. Если, например, на протяжении десятилетий в каком-то регионе встречалось 1-2 случая на десять тысяч, а потом резко число увеличилось до сотни (1%), врачи бьют тревогу и объявляют эпидемиологическую опасность.

Чаще всего сейчас мы сталкиваемся с эпидемиями гриппа – они возникают практически ежегодно в разных уголках страны и часто в разное время. Объявляется эпидемия не для того, чтобы запугать население.



Если ситуации с заболеванием присвоен этот статус, у медицинских работников появляется больше возможностей для борьбы с ним – дополнительные средства на исследования и лечение, введение карантинов, ограничения на массовые мероприятия.

Если эпидемия разрослась, инфекция распространилась уже по всей стране, перешла границы других государств, а в самых серьезных случаях охватила весь мир, говорят о пандемии.

Справиться с ней невозможно без международного сотрудничества и серьезных ограничительных мер – на передвижение, экспорт и импорт товаров. Исследовательские институты разных стран делятся всей оперативной информацией и биоматериалами для того, чтобы как можно быстрее разработать вакцины и способы лечения.

Самые известные пандемии в истории Земли – Юстинианова чума в VI-VII вв. (более 100 миллионов погибших), черная смерть XIV в. (тоже чума, уничтожившая треть населения Европы), многочисленные пандемии оспы, холеры, тифа. Из относительно недавней истории – испанка (грипп), из-за которой в 1918-1919 гг. погибло около 50 миллионов человек по всему миру (для сравнения: число жертв свиного гриппа – 1900 человек, птичьего – 360).

Опасность эпидемий и пандемий сейчас выше из-за высокой подвижности населения, поэтому если где-то объявляется эпидемия, не воспринимайте такие действия врачей как досадное препятствие отпуску или развлечениям, а отнеситесь к предупреждению со всей серьезностью и соблюдайте все предписанные рекомендации. Это очень важно!

Личный опыт

Правильная защита от клещей

Чтобы обеспечить надежную защиту от укусов энцефалитных клещей, при походах на природу правильно одевайтесь. Одежду на такие случаи выбирайте светлую, на ней легче будут заметны клещи. Надо надеть брюки, заправив их в носки, а на ноги – сапоги или ботинки. Под рубашку – футболку, поверх курточку, лучше на молнии, а не на пуговицах. Рукава длинные, плотно облегающие запястья. Шея должна быть тоже укрыта платком или воротником, а на голове – панамка или шляпа. Чем меньше «дырок» в вашей одежде, тем меньше шансов, что на тело проберется клещ. Конечно, будет жарко, но это лучше, чем лечить потом энцефалит. Периодически надо осматривать одежду и стряхивать клещей, чтобы они не ползли дальше и не искали лазейку к коже. Дома снимите все аккуратно, еще раз осмотрите. И потом приступайте к осмотру кожи, чтобы не пропустить клеща, который нашел дорогу к вашему телу. Особое внимание нужно уделить подмышкам, коже за ушами, областям под коленками, животу, паху, складкам на животе.

О.М. Нефедова, г. Томск

Scan by Tetyanka_&

Личный опыт

Безопасный дачный бассейн для детишек

Сейчас многие делают на дачах переносные бассейны. Не все знают, что если за ними неправильно ухаживать, они могут стать источниками инфекций, особенно для детей. Даже если это маленький надувной водоем, следите за его чистотой. Наливайте только свежую воду, а не ту, что несколько дней отстаивалась в бочках, и тем более не воду из ближайшего противопожарного водоема. Есть специальные химикаты для очищения воды, но я вместо химии добавляю в воду морскую соль. Она является натуральным антисептиком, к тому же получается эффект морской ванны. Хотя бы раз в 1-2 недели сливайте воду, мойте стенки с мылом и споласкивайте, прежде чем наполнить свежей водой. Мороки немало, зато я уверена, что, купаясь в нашем бассейне, внуки не заработают аллергии от химии или кишечных проблем из-за поселившихся в теплой стоячей воде бактерий.

М.Т. Неклюдова, г. Подольск

Голубиная болезнь

Как-то я решил почистить чердак. Там долго жила целая стая голубей, грязи от них развелось очень много. Несколько дней выметал и выносил грязь, на чердаке стало чисто, можно было даже белье сушить. Через две недели поднялась температура, заложило нос, появились кашель и хрипы. Лечился как обычно при бронхите – отваром солодки да чаем с малиной. Только лучше не становилось, и печень увеличилась в размерах. Мне сделали много исследований, так как сначала не могли определить причину. Но когда я рассказал про чердак и птиц, сразу назначили конкретный анализ, который определил у меня орнитоз. Эта болезнь, которая передается через голубиный помет, перья и пыль. Меня лечили в больнице сильными антибиотиками, прежде чем инфекция полностью прошла. Так что будьте осторожны при работе там, где жили дикие птицы, носите защитную маску, а еще лучше – респиратор.

Г.В. Яременко, г. Санкт-Петербург

Как избежать заражения?

Три столпа профилактики

Какие еще методы, кроме укрепления иммунитета, нужно использовать для профилактики инфекций?

С. Ремзина, г. Саратов

Иммунная система, конечно же, очень важна для предотвращения развития инфекций. Но, к сожалению, даже самый здоровый человек с крепким иммунитетом становится мишенью для микробов, с которыми защитные силы организма справиться не в силах. Особенно в случае опасных инфекций, например энцефалита, дифтерии или столбняка. Поэтому профилактика инфекционных заболеваний всегда включает сразу целый комплекс мероприятий. Основных ее направлений существует три.

1 Борьба с возбудителями инфекций, то есть, опять используя сравнение с крепостью, уничтожение врагов до того, как они попали к стенам и воротам или только пытаются взять их приступом. Сюда относятся такие меры, как:

- стерилизация медицинских инструментов, перевязочных материалов и даже помещений (например, с помощью кварцевания);
- обработка бытовых предметов, одежды с помощью кипячения или антисептиков;
- срочная обработка повреждений кожи антисептическими средствами;
- пастеризация пищи и воды с помощью стерилизации, пастери-

Scan by Tetyanka_&TT72

зации, кипячения, добавления консервантов;

• в случае эпидемий в их очагах иногда производят дезинфекцию дорог, почвы, окружающих предметов.

На бытовом уровне борьба с микробами заключается в поддержании чистоты дома, постельного белья, одежды, игрушек и посуды, а также соблюдении гигиены при приготовлении пищи.

2 Защита от проникновения микробов внутрь организма, то есть дополнительное укрепление стен и других уязвимых мест. Эти меры зависят от путей передачи конкретной инфекции.

• Для защиты от болезней, передающихся воздушно-капельным путем, рекомендуется носить защитные маски, особенно во время эпидемии. Необходимо регулярно проветривать помещения, использовать методы дезинфекции (озонаторы воздуха, распыление ароматических масел с антисептическим действием). Во время вспышек таких заболеваний нужно избегать мест массовых скоплений людей, а больным необходимо прикрывать рот платком во время кашля и чихания. Для того чтобы микробы не успевали проникнуть сквозь слизистые, чаще полощите рот и промывайте нос антисептическими растворами, хотя бы соленой водой или настоем ромашки. Регулярно проводите влажную уборку, поскольку пыль тоже может содержать возбудителей заболеваний.

• Для защиты от заболеваний, передаваемых алиментарным путем, то есть через пищу и воду, регулярно мойте руки с мылом, следуйте правилам приготовления пищи (о них еще будет рассказано), следите, чтобы на продукты не садились мухи и другие насекомые, которые почти всегда являются переносчиками инфекций. Не приобретайте продукты на лотках и в сомнительных заведениях, в магазинах всегда смотрите на условия хранения продуктов и срок их годности. Не пейте сырую воду, в том числе и водопроводную.

• Чтобы избежать контактных инфекций, после поездок в общественном транспорте и вообще нахождения в общественных помещениях тщательно мойте руки. Не пользуйтесь чужой одеждой, бельем, полотенцами, обувью, расческами. Самый надежный на сегодняшний день способ защиты от инфекций, передающихся половым путем (кроме полного воздержания и безоговорочной взаимной верности), – использование презервативов. Они не дают 100%-ной гарантии, но уменьшают риск заражения в сотни раз.

• При посещении врачей, процедурных кабинетов, маникюрных и педикюрных салонов всегда тщательно следите, чтобы все используемые инструменты были либо одноразовыми, вскрывались при вас, либо простерилизованными, что, конечно, отследить сложнее. Просто избегайте сомнительных заведений.

• Для предотвращения эндоинфекций вовремя лечите возникшие заболевания, чтобы возбудители не распространялись по всему организму. Помните, что кариозный зуб или ангина могут стать причиной тяжелых инфекционных болезней почек и сердца.

3 Воздействие на собственный организм, то есть поддержание в порядке самих крепостных стен и других фортификационных сооружений внутри крепости. Что включает это направление?

• Поддержание и укрепление иммунитета. Для этого нужно правильно питаться, соблюдать режим работы и отдыха, высыпаться, отказаться от вредных привычек, не злоупотреблять без надобности лекарствами, больше двигаться. Закаливание – еще один способ укрепить иммунную систему, но оно работает, если только проводится правильно, без излишеств и регулярно. А вот с медицинскими средствами для иммунитета (иммуномодуляторами), в том числе растительными (эхинацея, женьшень, элеутерококк и др.), нужно быть очень осторожными. Наша иммунная система не любит грубых вмешательств, ее нельзя чрезмерно «разгонять», иначе повышается риск возникновения аллергических и аутоиммунных заболеваний.

• Вакцинация (прививки) – проверенный и надежный способ защиты от опасных инфекций. У этого метода нет альтернативы, он создает стойкий иммунитет к заболеваниям. Подробнее об этом будет рассказано далее, но запомните: отказ от вакцинаций, особенно у детей, чреват возникновением серьезных, угрожающих жизни инфекций.

Как видите, борьба с инфекциями – это целый комплекс мероприятий, и только соблюдение всех их позволяет максимально снизить риск заражения и заболеваний.

Поддерживайте защитные барьеры!

Что нужно предпринять, чтобы снизить вероятность заражения? На какие моменты обратить внимание?

О.М. Сковородкина, г. Тула

До того, как попасть внутрь организма, любой возбудитель должен преодолеть несколько барьеров. Если поддерживать их в порядке, вероятность заражения снизится, хотя, еще раз повторим,

Scan by Tetyanka_

полноценная профилактика инфекций всегда комплексная.

Что вы можете предпринять для того, чтобы оборонные рубежи вашего организма работали максимально эффективно?

1 Следите за хорошим состоянием кожи. Кожа обеспечивает механическую защиту от микробов, кожное сало и пот обладают бактерицидными свойствами. К тому же на ее поверхности постоянно проживает полезная микрофлора, представленная непатогенными и условно-патогенными бактериями. Они препятствуют размножению болезнетворных микроорганизмов, поэтому нельзя слишком увлекаться мытьем и чистками, особенно с применением антибактериального мыла, скрабов и горячей воды. Другая крайность – грязь, так как отмершие частички кожи, сало, пот и пыль становятся питательной средой для микробов. Нужно найти золотую середину – умываться теплой водой и мягкими моющими средствами. Инфекции трудно проникнуть через кожу без повреждений, но травмы в нашей жизни случаются постоянно. Даже если это просто мелкая царапина, обязательно обработайте ее антисептиком, чтобы закрыть вход для возбудителя.

2 Поддерживайте здоровье слизистых оболочек носа, полости рта, глаз, половых органов. Слизистая, кроме механической защиты, выделяет особые соединения, например, лизоцим, которые растворяют микробов. Поверхность слизистой дыхательных путей включает особые выросты – реснички, которые совершают быстрые движения, направленные вовне, удаляя инородные объекты. Врагами слизистой являются курение, алкоголь, травмы, причинами которых могут быть, например, ковыряние в носу или прикусывание щек и языка, злоупотребление лекарствами, слишком холодная или горячая пища.

3 Берегите микрофлору. Полезные бактерии населяют пищеварительный тракт, особенно толстый кишечник, и мочеполовые пути. Микрофлора не дает размножаться болезнетворным бактериям и грибкам, поэтому нужно сохранять ее. К нарушениям баланса микрофлоры приводят злоупотребление антибиотиками, постоянные промывания кишечника и чрезмерная гигиена половых органов с помощью антибактериальных средств, неправильное питание, вредные привычки.

4 Поддерживайте в порядке химические барьеры. Слезы содержат лизоцим, обладающий противомикробным действием. Это же вещество присутствует в слюне, которая частично обеззараживает поступающую пищу. В желудке химическую защиту обеспечивает соляная кислота, а моча вымывает чужеродные микроорганизмы из мочевых путей. Внимательно следите за такими опасными симптомами, как повышенная сухость во рту и в глазах, плохая работа желудка, сопровождающаяся отрыжкой, тяжестью в животе, диареей, задержки или изменение цвета мочи. Все эти признаки указывают на то, что в организме что-то не в порядке, а химический барьер не работает так, как необходимо, а значит, вероятность проникновения инфекции повышается. Если вы заметили эти симптомы, обратитесь к соответствующему специалисту, чтобы разобраться, в чем их причина (их может быть много, от эндокринных нарушений до образования камней). С проблемами со слюной нужно посетить стоматолога, при сухости глаз – офтальмолога, желудком занимается гастроэнтеролог, а неполадки с мочой – компетенция уролога.

5 Не препятствуйте механизмам эвакуации, то есть кашлю, чиханию, рвоте, поносу. С ними, конечно, нужно бороться, не подавляя эти важные для очищения организма от токсинов и микробов процессы, а устраняя их причины. Противокашлевые средства принимают, только если кашель сухой, непродуктивный. Если же с ним выделяется мокрота, нужно пить препараты, способствующие ее разжижению и отхождению. Диарею также не нужно останавливать, пока она не становится упорной и изнуряющей. Но в этих случаях надо обязательно обратиться к доктору. При отравлениях и кишечных инфекциях нужно пить больше воды с растворами солей, чтобы восстановить потери жидкости и микроэлементов.

Зачем нужен карантин?

Зачем в детских учреждениях или больницах вводится карантин, даже если выявлен всего один больной человек? Это создает столько неудобств! Мне кажется, это перестраховка!

Наталия Ежова, г. Салават

Уважаемая Наталия! Конечно, карантин доставляет неудобства – в случае с детским садиком или школой, когда они закрываются для посещений, приходится экстренно искать варианты для присмотра за ребенком. Или, если карантин введен в больших масштабах, пересматривать свои планы на поездку в отпуск. Однако это не простая формальность, а очень важная часть профилактики распространения инфекций. За многие столетия (именно так!) применения карантина он показал свою высокую эффективность. Само это слово имеет итальянское происхождение и происходит от

Scan by Tetyanka_&

словосочетания «сорок дней». В XIV в. в Европе бушевала эпидемия чумы, опустошавшая целые области. Особенно тяжело приходилось портовым городам. Власти Венеции тогда ввели строгие ограничения на заход кораблей в порт: они должны были находиться в течение 40 дней на рейде, и члены экипажа не могли сойти на берег, а горожане, соответственно, подняться на его борт.

Если по истечении этого времени никто из моряков не заболевал и не умирал от чумы, судну разрешали войти в порт. К сожалению, Венеции не удалось уберечься от чумы, так как тогда не знали, что ее разносчиками являются не только больные люди, но, прежде всего, крысы и блохи. Однако карантин с успехом использовался в дальнейшем – благодаря ему, например, во время той же пандемии чумы ее удалось избежать некоторым районам Европы и России – границы закрывались, торговля на время приостанавливалась.

Сейчас карантин может вводиться на разных уровнях. При одних инфекциях (гепатит А, дизентерия, ветряная оспа, дифтерия) ограничения накладываются на конкретное учреждение, где был выявлен больной. При более опасных заболеваниях (холера, чума, сибирская язва) могут закрываться целые районы, а в особо тяжелых случаях даже города и государственные границы. Карантин вводится не только при заболеваниях человека, но и для предотвращения инфекционных заболеваний растений и животных. Карантин включает не только ограничения на контакты с заболевшими и их передвижение. Проводятся и другие мероприятия, позволяющие остановить распространение инфекции – экстренная вакцинация (если есть показания, так как обычные прививки при карантине не делаются), дезинфекция, регулярные осмотры (обсервация). Карантин – это не наказание, а средство для того, чтобы инфекция не пошла дальше.

Сроки карантина отличаются при разных заболеваниях. Специалисты ориентируются на инкубационный период конкретного возбудителя, а отсчет производится с момента выявления последнего заболевшего. Например, в случае гепатита А один из самых длительных сроков карантина – 35 дней. При дизентерии или скарлатине он составляет 7-10 дней, при вирусном менингите, ветряной оспе или краснухе – 21; а при таком распространенном заболевании, как грипп, – всего 3-5 дней.

Что вам следует делать во время карантина в классе или детсадовской группе ребенка?

- Проводите профилактические мероприятия по укреплению иммунитета. Следите за тем, чтобы ребенок высыпался, ел полезные продукты, тепло одевался и т.п.
- Обязательно следите за следованием правилам гигиены, ведь отсутствие привычки мыть руки перед едой в значительной степени способствует проникновению опасных вирусов в организм детей с еще незрелой иммунной системой.

Кстати, какие-то карантинные мероприятия нужно проводить и в тех случаях, если болен кто-то из членов семьи или людей, проживающих в одной квартире с вами. Эти меры включают регулярную влажную уборку, стирку постельного белья и одежды, выделение отдельной посуды для больного человека, тщательную дезинфекцию туалета и ванной.

Асептика, антисептика и дезинфекция

В статьях про инфекции в качестве профилактики упоминаются асептика и антисептика. Слова похожи, я думала, что это просто разное написание, но вроде есть какая-то разница. В чем она заключается?

С.Е. Пономарева, г. Москва

Эти два термина действительно звучат похоже, и в какой-то степени обозначаемые ими понятия близки. И то и другое направлено на борьбу с возбудителями инфекции. Но различия все же есть.

Асептика – это уничтожение микробов до того, как они попали в рану или внутрь организма. Для этого стерилизуются и тщательно обрабатываются медицинские инструменты, перевязочные материалы, все поверхности, одежда врачей, если речь идет об операции – кожа и слизистые в месте разреза (операционное поле). Асептика важна прежде всего для лечебных учреждений.

Антисептика – это мероприятия, направленные на уничтожение возбудителей инфекции, уже попавших в рану, или имеющихся инфекционных очагов в организме. Промывание пореза перекисью водорода и обработка его краев йодом – это антисептика. Ею же является полоскание горла при ангине или промывание гайморовых пазух раствором антибиотика.

Антисептик – это вещество, обладающие антибактериальным, противовирусным или противогрибковым действием, которое используется для уничтожения микробов. Причем антисептик может использоваться как в обеспечении асептики, так и для обработки уже имеющихся ран. О том, какие существуют антисептики, будет рассказано в ответе на следующий вопрос.

Scan by Tetyanka_&

Есть еще один термин, который тоже относится к этой же области и о котором нужно знать.

Дезинфекция – это обработка предметов для уничтожения находящихся на них микробов. Можно сказать, что это антисептика для неодушевленных предметов. Для дезинфекции могут использоваться средства, которые не подойдут для обработки тела из-за повышенной токсичности или способности вызывать ожоги и раздражения кожи. Обращение с ними требует большой осторожности.



Какие методы дезинфекции сейчас применяются?

- **Химические средства** – формалин, фенолы, хлорсодержащие вещества, кислоты, щелочи, поверхностно-активные вещества (ПАВ).
- **Нагревание, включая кипячение, автоклавирование, сухой жар.** При температуре 100° и выше погибает большая часть бактерий, вирусов, простейших. Обработка проводится минимум 5 минут. Разновидность этого метода – пастеризация, то есть нагревание жидких продуктов при 60-70° в течение получаса с последующим охлаждением. Ее используют для обработки молока, пива, кваса, соков.
- **Ультрафиолетовое облучение** проводится для обработки помещений, предметов, медицинских приборов. Используются специальные переносные или стационарные лампы. Ультрафиолет разрушает ДНК микроорганизмов и приводит к их гибели. Кстати, именно поэтому чрезмерный загар так опасен для здоровья, а при пользовании соляриями нужно обязательно интересоваться сертификатом на используемые лампы – если они старые, излучение более жесткое и вредное для кожи.
- **Озонирование**, которое в основном применяется для дезинфекции воды в бассейнах и на водозаборных станциях. Это соединение кислорода образуется при воздействии на него разрядами электрического тока. Его запах знаком каждому – так пахнет воздух после грозы. Озон является сильным окислителем и эффективно воздействует на микроорганизмы.

В домашних условиях для обработки предметов и помещений в основном используются гипохлорит натрия (всем известный отбеливатель для белья, а также основной компонент большинства средств для уборки с антибактериальным эффектом), перекись водорода (она также входит в состав средств, на которых есть указание «Без хлора»), уксус, обычное мыло, а также стирка и мытье горячей водой.

Scan by Tetyanka_&

Средства из аптеки

Какие антисептические средства лучше всего использовать для обработки ран, промываний и полосканий слизистых? Мне говорили, что йод и спирт – не самые лучшие варианты. Это правда?

П.С. Капова, г. Вологда

Нам сейчас сложно представить, что еще сто с небольшим лет назад понятия «антисептики» в медицине не существовало, а раны обрабатывались как придется – их поливали водой из луж, прижигали каленым железом, накладывали землю. Неудивительно, что случаи заражения крови, сепсисов, гангрены случались очень часто. Конечно, было замечено, что если обработать ранку какими-то определенными веществами или растениями (вином, спиртом, кашицей из подорожника или настоем ромашки), заживление происходит лучше, а вероятность осложнений уменьшается. Но почему это происходит, никто не знал, так как про возбудителей инфекции было неизвестно. Только начиная с Л. Пастера и Д. Листера (он и ввел принцип антисептики в хирургии) раны начали обрабатывать обязательно и регулярно, что сразу же значительно снизило риск развития инфекций.

Антисептики – это, как говорилось, вещества, способные уничтожать микроорганизмы полностью или частично. К ним также предъявляется еще одно требование – они должны быть безопасны для здоровья. Хлорная известь и крутой кипяток тоже убивают бактерии и вирусы, но использовать их для обработки ран нельзя. Сейчас существует несколько групп антисептиков, у которых, правда, есть свои достоинства и недостатки. В вашей домашней аптечке во время поездок на природу или путешествий обязательно должен быть под рукой хотя бы один из этих препаратов.

- **Спиртовой раствор йода.** Он убивает практически все патогенные микроорганизмы, поэтому используется очень широко. Им нельзя обрабатывать саму рану, так как он вызывает ее ожог и способствует образованию рубцов. Йод также противопоказан при некоторых заболеваниях щитовидной железы.
- **Перекись водорода.** Применяется только в 3%-ном растворе, так как в большей концентрации вызывает ожог. Ее эффект слабее, антибактериальные свойства менее выражены, но зато ею можно обрабатывать всю рану целиком.

При этом надо промывать ее струей перекиси, а не прикладывать смоченные в ней марлю или бинт. Не используют перекись при глубоких ранах. Разведенной водой перекисью (1:10) можно полоскать рот. Помните, что свет значительно снижает антибактериальную активность перекиси, поэтому храните ее в темном месте!

• **Перманганат калия.** Марганцовка у нас очень популярна, хотя ее антибактериальная активность не такая высокая. Правильно разводить ее в физиологическом растворе до бледно-розового цвета. Используйте перманганат в самых крайних случаях, когда больше ничего нет под рукой. Если в растворе остался нерастворившийся кристалл, появляется риск сильного химического ожога! Нельзя принимать марганцовку внутрь для промывания желудка вопреки всем рекомендациям! Опасность ожога слизистой намного больше, чем польза. Обычная чистая вода или раствор соли не менее эффективны и безопасны.

• **Бриллиантовый зеленый.** Зеленка используется сейчас только в странах бывшего СССР и в некоторых государствах Восточной Европы. Исследования показали, что она не особо эффективна как антисептик. К тому же нанесение зеленки на раны может привести к появлению рубцов.

• **Спирт.** Для антисептической обработки используются этиловый (питьевой), изопропиловый и пропиловый спирты в концентрации от 60%. Водка обладает меньшими дезинфицирующими свойствами, а метиловый (технический) спирт применять категорически запрещено, так как он является сильнейшим ядом. Одеколон, кстати, представляет концентрированный спиртовой раствор с душистыми веществами, поэтому, если у вас нет аллергии на его компоненты, он является неплохим антисептиком. Спирт используется только для обработки краев раны, а на слизистые оболочки (язык, десны, в нос) он не наносится из-за высокого риска ожогов.

• **Фурацилин (нитрофурал).** В большинстве стран он признан устаревшим и не самым эффективным антисептиком, но у нас еще используется. Обладает антибактериальным эффектом, используется для промываний гнойных ран и полосканий слизистой. В аптеке его можно купить в виде готового раствора или сделать его самим, растворив 10 таблеток в 1 л воды. Раствор очень чувствителен к свету, храните его в темном месте.

• **Хлоргексидина глюконат.** Очень доступный и эффективный антисептик, который убивает не только бактерии, но и вирусы, грибки и простейших. В аптеке продается в виде готового раствора или геля. Также хлоргексидин используется для полосканий рта при стоматитах и гингивите, для экстренной профилактики заболеваний, передающихся половым путем (промывание уретры непосредственно после полового акта). Единственное противопоказание – индивидуальная чувствительность.

В аптеках продаются и другие антисептические средства, но желательно перед их использованием проконсультироваться с врачом, а также внимательно прочитать инструкцию, особенно информацию о дозировках и взаимодействии с другими средствами.

Натуральные антисептики

Какие лекарственные растения могут заменить аптечные антисептические средства, если их нет под рукой?

Г.В. Хожина, г. Курск

Многие лекарственные растения обладают антибактериальным, противовирусным и противогрибковым действиями и могут быть использованы в качестве антисептиков. Однако нужно понимать, что их эффективность обычно ниже, чем у аптечных препаратов. Это средства экстренной помощи, но при сильных ранах и гнойных инфекциях полагаться только на них не следует. К тому же нужно соблюдать определенные правила – собирать растения вдалеке от дорог, свалок, промышленных предприятий, тщательно их промыть водой перед использованием, правильно приготовить настой или отвар, соблюдая дозировки.

Какие растения можно использовать?

• **Береза.** Антисептический эффект есть у всех частей этого растения, но особенно действенная береста и получаемый из нее деготь. Полоску бересты можно приложить к ранке. А для получения дегтя в экстренных условиях нужно сжечь кусочек коры на холодном блюдце – остающейся на поверхности маслянистой жидкостью смазать кожу. Но будьте осторожны – деготь содержит тяжелые смолы, обладающие канцерогенным действием, поэтому часто его использовать нельзя.

• **Дождевик.** Этот гриб при созревании выделяет в воздух споры, похожие на дым. Они обладают антисептическим действием, и если вы поранились в лесу, можно присыпать ранку порошком из дождевика.

• **Ива (кора).** В ней содержатся салициловая кислота и дубильные вещества. До изобретения аспирина именно отвар ивовой коры был главным противовоспалительным и антисептическим средством в медицине. Чай из ивовой коры

Scan by Tetyanka_&T

можно пить как жаропонижающее средство. Для приготовления отвара 1 ст. л. измельченной коры залейте стаканом воды, варите на водяной бане 10 минут, остудите, процедите. Используйте для промывания ран и полосканий.

• **Календула (цветки).** Кроме антисептического, обладает ранозаживляющим и противовоспалительным действием, она не токсична, поэтому если при полоскании вы проглотили настой, кроме пользы ничего не будет. Настойку календулы можно использовать для обработки кожи вокруг фурункулов на ушной раковине. Если нужна срочная помощь, просто разотрите лепестки между ладонями, предварительно помыв руки, и приложите получившуюся кашицу к ранке.

• **Калина.** Для обработки ран используется кашица из измельченных листьев и плодов. Разведенный водой сок (1:1) применяется для полосканий полости рта и горла.

• **Подорожник (листья).** Если под рукой на даче не оказалось йода или перекиси, то к ранке всегда можно приложить листья подорожника. Для лечения болезней уха и носа используется свежий сок, который можно без вреда закапывать. Настой из листьев (1 ст. л. на 0,5 стакана кипятка, настаивать 1 час) применяется для полосканий горла и промывания полости носа.

• **Ромашка (цветки).** Безоговорочный лидер в списке природных антисептиков. Чай из ромашки помогает при кишечных инфекциях, а ее настоем лечатся многие кожные заболевания. Полоскания настоем ромашки – отличное средство борьбы с ангинами и даже запущенным насморком.



• **Сфагнум.** Болотный мох – один из лучших антисептиков, который во время войны использовали для перевязки ран, в том числе гнойных. Его можно применять вместо ваты, просто приложив, немного отжав, к поврежденной коже. Холодным настоем полощите рот.

• **Тысячелистник (трава).** Это растение богато дубильными веществами, флавоноидами и эфирными маслами, одно из которых – азулен (его также много в ромашке) – делает его прекрасным дезинфицирующим и противовоспалительным средством. При инфекционных заболеваниях можно использовать настой тысячелистника не только для полосканий, но и как чай – это помогает быстрее справиться с инфекцией.

• **Тимьян, или чабрец (трава).** Лучше использовать его эфирное масло. Для полосканий оно разводится в теплой воде, а для обработки полости носа и уха можно наносить его с помощью ватных тампонов. Можно использовать и настой (1 ст. л. на стакан воды).

• **Хвойные деревья.** Хвоя выделяет в воздух фитонциды, убивающие микробов. Если вы хотите очистить воздух в помещении, поставьте несколько букетов из веток сосны, пихты, ели, кедра или можжевельника. Для профилактики заболеваний полости рта рекомендуется жевать живицу – смолу хвойных деревьев. Ее можно также приложить в виде лепешки на ранку, если под рукой нет других антисептических средств.

• **Шалфей (листья).** Советы полоскать горло и промывать нос настоем шалфея встречаются во всех рекомендациях. Он обладает очень сильным противомикробным свойством, поэтому незаменим при ангинах и синуситах.

Хорошими антисептиками являются эфирные масла растений, особенно чайного дерева, чабреца, сосны, можжевельника, кедра, кипариса, лаванды. Но помните, что для наружного применения (смазывания кожи, полосканий) все они обязательно должны быть разведены растительным маслом (1 капля эфирного на 15 капель базового). Единственное масло, которое допустимо наносить на кожу без риска ожога, – лавандовое. Перед использованием эфирных масел также проведите тест на аллергию, нанеся каплю разведенного средства на сгиб локтя. Подождите 15-30 минут, и если появились зуд, шелушение, покраснение, вам данное масло противопоказано. Все эти масла можно использовать и в аромалампах или диффузорах для очищения воздуха в помещении.

Правильная обработка раны

У нас возник спор с другом, как правильно обрабатывать раны. Он говорит, что их нужно поливать антисептиком, а я слышал, что обрабатывать нужно только края. Кто из нас прав?

Сергей Вешняков, г. Архангельск

Скорость заживления раны во многом зависит от того, как была проведена ее обработка во время оказания первой помощи. Если рана явно не загрязнена, не нужно убирать с ее поверхности кровяной сгусток. В него входят элементы крови и вещества, которые помогают быстрейшему восстановлению повреждения. Необходимые меры будут приняты врачами уже после того, как пострадавший будет доставлен в больницу. Если рана небольшая и обращение за

Scan by Tetyan ka_&T

медицинской помощью не требуется, правило сохраняется то же – не нужно очищать и сушить рану.

Но необходимо обработать антисептиками края раны, чтобы избежать ее инфицирования. Для этих целей можно использовать любые доступные средства – перекись водорода, зеленку, йод, антибактериальные салфетки, хлоргексидин. Только перекись и хлоргексидин допустимо лить на всю рану. Остальные средства вызывают ожог и затрудняют заживление, могут оставить рубцы.

Из домашних средств может подойти лимонный сок, масло эвкалипта или лаванды, разведенное водой 1:5. На даче или в лесу можно использовать свежий сок или кашицу из листьев крапивы, тысячелистника, календулы, подорожника.

Кожу вокруг раны нужно обрабатывать очень аккуратно, не задевая ее края. Для этого используйте марлевый тампон, салфетку, чистый носовой платок. Вату использовать нельзя, так как она оставляет волокна, которые могут попасть в рану.

Не забудьте перед тем, как начать обработку раны, продезинфицировать свои руки!

О важности вакцинации

Сейчас в прессе и Интернете столько информации о вреде вакцин, что страшно их делать. С другой стороны, болеть инфекциями тоже не хочется. Что по этому поводу говорят врачи?

Е.М. Азова, г. Краснодар

Уважаемая читательница! Вакцинация была и остается самым надежным средством защиты от опасных для жизни инфекций. Именно благодаря прививкам человечество избавилось от натуральной оспы, почти побороло полиомиелит, а люди, которым сделаны прививки от дифтерии, кори, гепатита, ими не болеют. К сожалению, действительно, некоторые люди считают вакцины опасными, причем необоснованно, используя неправильную статистику и играя цифрами, опираясь на сомнительные источники. Именно из-за того, что, наслушавшись их, родители отказываются от прививок, до сих пор случаются вспышки болезней, которые, как считалось, почти побеждены. Болеют и умирают от них всегда невакцинированные дети и взрослые. И происходят такие случаи не в странах третьего мира, где далеко не всегда проводят вакцинации по финансовым или политическим соображениям, – корь, полиомиелит, дифтерия появляются в Швеции, США, Нидерландах, России, то есть странах, где есть все условия и опыт врачей для вакцинации.

Да, у вакцин бывают побочные эффекты, как и у любого лекарства. Даже ромашковый чай некоторым людям может принести вред, а от отвара мать-и-мачехи за последнее десятилетие погибло несколько детей – он обладает токсичным для печени действием. Чаще всего неприятные последствия вакцин заключаются в кратковременном подъеме температуры, отеках и воспалениях, которые проходят сами. Серьезные же побочные эффекты встречаются крайне редко – речь идет о сотых и тысячных долях процента. Для примера: серьезное осложнение (энцефалопатия) от прививки против кори возникает в 1 случае на 100 тысяч привитых детей, а смертность от нее у тех, кто не получил вакцины, составляет до 20%, риск энцефалопатии после перенесенного заболевания – 1 случай на 300! Согласитесь, цифры несравнимые.

Давно развенчан миф о взаимосвязи аутизма и вакцинации – доктор, который впервые выдвинул эту теорию, был признан мошенником, который фальсифицировал цифры. Вредных веществ в вакцинах намного меньше, чем в предметах бытовой химии или пище, которую мы едим.

Альтернативы вакцинации нет, она создает надежную защиту от инфекций. В большинстве стран, в том числе у нас, вакцинация детей может проводиться только с согласия родителей. Поэтому ответственность за отказ от прививок и возможные тяжелые последствия ложится на них. Никто не может заставить сделать прививку принудительно, но надо понимать риск для здоровья ребенка. Взрослому человеку тоже нужна вакцинация, так как после некоторых прививок со временем иммунитет ослабляется.

Вакцинация детей включает прививки против вирусного гепатита В, туберкулеза (БЦЖ), дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита, краснухи, эпидемического паротита (свинки). Все вакцины вводятся по определенным схемам в соответствии с национальным календарем.

Вакцинация для взрослых людей включает прививки от столбняка, дифтерии, коклюша (АКДС) (раз в 10 лет), гепатита А, если вы никогда не болели этим заболеванием, гепатита В, человеческого папилломавируса (HPV) (основной фактор развития рака матки у женщин), менингококка, который защитит вас от риска менингита.

Если вы выбираетесь на природу, каждый год желательно делать прививку от энцефалита, причем начинать курс нужно уже осенью. При поездках в тропические страны обязательна вакцинация против желтой лихорадки. Некоторым категориям людей, у которых есть риск контакта с грызунами, нужно вакцинироваться против туляремии.

Scan by Tetyanka_&

Чтобы снизить риск побочных эффектов, чётко следуйте рекомендациям врача до и после вакцинации. Помните, что прививки делаются только здоровому человеку – ОРЗ, грипп, другие острые заболевания являются противопоказаниями. Непосредственно после вакцинации в месте укола может появиться отек, боль, легкое воспаление, нередко повышается температура. Обсудите с врачом, какие лекарства вы можете принять. Спросите также его о возможности мытья после прививки – чаще всего принимать душ и ванны не рекомендуется в течение минимум суток, иногда и дольше. Если у вас появились какие-то серьезные симптомы – сильная аллергия, высокая температура, рвота, тошнота, головокружения, – обязательно обратитесь за медицинской помощью, а не пытайтесь лечиться самостоятельно!

Эффективное закаливание

Я знаю, что закаливание полезно для укрепления иммунитета и защиты от инфекций, но я не люблю холод. Может быть, есть более щадящие способы, а не только обливания?

О. Леднева, г. Омск

Действительно, закаливание – очень эффективный способ поддержания хорошего состояния иммунной системы. Температурное воздействие улучшает кровоток и работу сердца, благоприятно сказывается на обмене веществ, увеличивает выработку гормонов надпочечников и щитовидной железы, которые оказывают положительное действие на работу иммунной системы. Но все эти позитивные изменения происходят только в случае, если закаливающие процедуры проводятся правильно и регулярно. Простое плавание в ледяной воде или хаотичные обливания от случая к случаю лишь создают физиологический стресс, результат которого может быть обратным и сказаться на значительном снижении иммунитета.

Чтобы закаливание действительно принесло пользу, следуйте некоторым важным правилам.

- Соблюдайте систематичность, уменьшая температуру постепенно. Тогда нагрузка на организм не вызовет простуд и других нарушений. Но при этом она будет достаточной, чтобы организм реагировал на нее повышением иммунитета.
- Залог успеха – регулярность. Проводите процедуры ежедневно. Краткие, но частые холодовые раздражения более эффективны, чем длительные, но редкие.
- Если вы болеете, отложите закаливающие процедуры до времени полного выздоровления. После этого в первые дни используйте вначале местные воздействия (ванночки для ног, обтирания спины и шеи), а затем уже общие (полное обтирание тела, душ и т.п.).
- Комбинируйте разные воздействия. Наилучших результатов вы добьетесь, если будете использовать разные методы закаливания: обтирания, прохладные души, воздушные ванны, а также банные процедуры и физические нагрузки на свежем воздухе.

Какие методики можно использовать человеку, начинающему закаливание, который, как вы, боится холода, или состояние здоровья не позволяет сразу переходить к интенсивным методам?

Воздушные ванны. Нужно открыть для температурного воздействия те участки тела, что обычно скрыты одеждой. Воздушные ванны нужно принимать в обнаженном или полуобнаженном виде, чтобы воздействовать на большую поверхность тела. Лучше принимать их на открытом воздухе, но можно делать это и дома, открыв окна. Прием воздушных ванн начинают при температуре воздуха 15-20° в течение 20-30 минут. Постепенно время их увеличивают и, привыкнув к прохладному воздуху, переходят к холодным воздушным ваннам при температуре 5-10° продолжительностью 15-20 минут. После воздушных ванн рекомендуется прием водных процедур: энергично растереть тело и принять теплый душ.

Обтирания. Возьмите махровое полотенце, простыню, губку или специальную рукавицу. Смочите ее водой температуры 34-36°, слегка отожмите и последовательно оботрите руки, спину, грудь, ноги. После этого сухим полотенцем разотрите тело до легкого покраснения. Через каждые 3-5 дней температуру воды снижайте на 1-2°, доведя ее в течение 2-3 месяцев до 10-12°. Если вы часто болели и у вас ослаблен иммунитет, то температуру воды доведите только до 22-24°, а дальше обтирайтесь такой водой 2-3 месяца. Если все будет хорошо, потом перейдите к дальнейшему снижению температуры воды до 10-12° (на 1° через каждые 8-10 дней).

Прохладные ванны для ног. В большое ведро налейте воду 18-20°, а затем опустите в нее обе ноги (до колен). Первые 5 дней делайте это в течение 1-2 минут, а затем увеличивайте продолжительность до 3 минут. В дальнейшем, не удлиняя процедуры, снижайте температуру воды на 1° через каждые 2-3 дня и доведите ее до 12°. После ванны обязательно разотрите ноги сухим махровым полотенцем и сделайте самомассаж икроножных мышц.

Контрастный душ. Это очень эффективный и несложный способ закаливания. Особенно хорошо делать его после утренней гимнастики. Чередуйте теплую и холодную воду

Scan by Tetyanka_&

с последовательно увеличивающейся разницей температур (с 5-7° до 15-20°). В первое время начинайте и заканчивайте теплой водой. Если вам сразу сложно встать под душ, начинайте с обливания ног, постепенно двигаясь вверх. Сочетайте обливание водой с массажем струями душа – выполняйте круговые движения, как бы поглаживая все тело.

Обливания. Это более сильнодействующая процедура. Как и в случае с обтиранием, начинайте с воды температурой около 34°. Последовательно обливайте руки, грудь, спину, голову и далее остальные части тела. Постепенно снижайте температуру до 12-15°. После обливания сделайте растирание и самомассаж.

Полезный сон

Я заметила, что когда перестала высыпаться после смены работы, стала чаще болеть простудами и другими инфекциями, а выздоровление занимает больше времени. Как сон связан с болезнями?

Н.П. Ципелева, г. Тула

Не зря говорят, что сон – лучшее лекарство. Можно дополнить, что это и одно из важных средств профилактики инфекций. В случае если вы заболели, спите столько, сколько желаете, – организм сам будет сообщать вам, какой отдых ему требуется. Не принимайте специально снотворных, но если хочется уснуть, спите. Во сне все силы бросаются на борьбу с возбудителями, телу не приходится тратить энергию на мышечную работу, которая отнимает немало сил.



Для профилактики инфекций просто полноценно высыпайтесь. В этом случае вам будет достаточно 7-8 часов сна в сутки. Нервная система, мышцы и суставы, пищеварительный тракт и другие органы не будут так активны, как при бодрствовании. И основные усилия организма будут направлены на уничтожение и выведение вредных веществ, в том числе возбудителей инфекций.

Scan by Tetyanka_&T

Вы существенно облегчите этот процесс, если каждый день будете ложиться спать в одно и то же время, особенно если оно будет оптимальным для расслабления организма. Дело в том, что он подчинен суточным ритмам, и этот режим нежелательно нарушать.

Многие обменные процессы, восстановление клеток организма, «вымывание» вредных веществ и другие функции иммунной системы происходят в период с 23 часов до 1 часа ночи. Поэтому те, кто переходит на работу в ночную смену (а днем спят по 8 и более часов), очень быстро замечают упадок сил, подверженность простудным и прочим заболеваниям, а также другие признаки снижения иммунитета.

Даже если вы высыпаетесь, но регулярно ложитесь в 1-2 часа ночи, весь сложный механизм очистки и восстановления организма дает сбой. А это провоцирует ослабление иммунитета.

Вывод очевиден. Если вы хотите укрепить иммунитет, придерживайтесь правильного режима сна. Наилучший вариант – ложиться спать в 22 часа и вставать в 6 утра. Приемлемо немного сдвинуть этот период с 23 часов до 7 утра.

Обратите внимание и на следующее. В вашем 7-8-часовом сне не должно быть перерывов. Если вы постоянно просыпаетесь ночью от шума или других раздражителей, у вас развивается дефицит быстрой фазы сна. А именно в этой фазе восстанавливается иммунная система.

Постарайтесь обеспечить себе полный покой: выключите телевизор и все источники света (включая неяркие ночники). Перед сном не смотрите фильмы ужасов, чтобы не просыпаться из-за перенапряжения нервной системы.

Личный опыт

Средство для ран найдется в лесу

В окрестном лесу после грибного дождя появляются не только подберезовики и белые грибы, но и замечательный гриб дождевик. Если пнуть его, он взрывается и оставляет тучу мелкой пыли. Ее у нас используют для лечебных целей. Если спорами гриба (а именно они и разлетаются вокруг) присыпать любую ранку, то не надо ни йода, ни перекиси. Споры дождевика – это природный антисептик и антибиотик. Такая присыпка предупредит загноение и улучшит заживление кожи. Если гриб еще не созрел, можно просто отломить кусочек мякоти и приложить к ране – подействует не хуже, чем самая дорогая мазь.

В.Д. Махрушин, г. Венев

Личный опыт

Мы закаливаемся дождиком

С начала лета до сентября, как только начинается дождь, мы выходим во двор, раздевшись до купальников и плавок, и бегаем под дождем по сырой траве. Холодно ли, жарко ли – все равно принимаем натуральный душ минут 15-20. После этого – домой, насухо растираемся до красноты полотенцами и тепло одеваемся. Если дождей долго нет – поливаем друг друга прохладной водой из шланга с насадкой от душа. Такие обливания не только полезны из-за разницы температур. Капельки массируют кожу, тем самым еще больше усиливая закаливающий эффект. Когда становится прохладнее, время дождевого душа сокращаем, но не отказываемся от процедуры. Главное – потом растереться и согреться. А зимой просто принимаем контрастный душ в ванной. Про простуды мы давно забыли, и другие болячки цепляются редко.

Д.М. Теребина, Московская обл., Красногорский р-н

Лишайник – антисептик

Как-то, отправившись с друзьями в лес, засмотрелся на какое-то особенно понравившееся мне местечко, не заметил скрытого опавшими листьями корня и растянулся на земле. Да так, что ободрал до крови руку, лицо, сильно ударился голенью. Аптечки, даже обычного йода, с собой не было, но в компании были бывалые грибники-рыбаки-охотники, поэтому они знали, что делать. Один из друзей подошел к ближайшему валуну, покрытому синим лишайником. Соскреб немного ножом на бумажную тарелку, растер в порошок чистой ложкой и засыпал им все мои ранки. А на колено наложил повязку из бересты, смочив ее предварительно и тоже присыпав порошком из лишайника. Объяснил: в нем много веществ, которые обладают и антибактериальными, и противовоспалительными свойствами. Поэтому если под рукой ничего нет, то синий лишайник заменит йод и спирт. Присыпка, которую мне сделали в лесу, очень помогла – все ранки и царапины зажили без следа за несколько дней.

В.Н. Загайдло, г. Санкт-Петербург

Лечимся правильно

Когда обращаться к врачу?

Инфекции у меня случаются нередко, чаще всего лечусь сама. В каких случаях обращаться к врачу нужно обязательно?

Л.С. Терешина, г. Хабаровск

Уважаемая читательница! Правильный ответ в этом случае будет: «Всегда!» Если вы прочитали первую главу, вам будет понятно, что инфекционные заболевания могут быть очень коварными, их трудно определить только по внешним признакам, для правильной диагностики требуются анализы и другие обследования. От их результатов будет зависеть лечение, подбор необходимых препаратов. Иногда требуется срочная госпитализация и даже изоляция заболевшего человека, если он представляет угрозу для окружающих.

Однако понятно, что пойдут в поликлинику с обычной простудой, если не требуется больничный лист, далеко не все. При некоторых инфекциях, если нет сомнений, а состояние не тяжелое, можно проводить лечение дома. Но список таких заболеваний очень короткий – ОРЗ, ОРВИ, грипп без осложнений, легкий цистит. Во всех остальных случаях нужно обязательно пройти обследование у врача. Если ваше заболевание неопасное, то, скорее всего, лечиться можно будет амбулаторно, дома, но все равно только врач может назначить необходимые лекарства. И в процессе лечения нужно сдавать контрольные анализы, чтобы проследить, что инфекция действительно идет на спад. В противном случае лечение нужно скорректировать, а иногда требуется уточнение диагноза.

Что нужно делать при появлении инфекционного больного дома?

Scan by Tetyanka_&

• Больного с воздушно-капельной инфекцией (ОРВИ, грипп, ветрянка и т.п.) поместите в отдельной комнате, а если это невозможно, оградите его постель ширмой или занавесьте простыней. Его контакт с окружающими должен быть ограничен. Как можно чаще проветривайте и делайте влажную уборку в комнате, где находится больной, наглухо закрывайте дверь в другую комнату. При уходе за больным надевайте маску.

• При кишечных инфекциях (любых видах отравлений, нарушений стула и пр.) обратите самое пристальное внимание на мытье рук после туалета и перед едой, ручек двери, личных предметов, детских игрушек и др.

• Если в вашем доме есть человек, больной гепатитом С или В, не пользуйтесь одними маникюрными ножницами, мочалками, бритвенными приборами, расческами и т.п. Обратите внимание, что половым партнерам необходимо использовать презервативы.

• Если кто-то болен кожными инфекциями, старайтесь избегать соприкосновения как с самим больным, так и с его одеждой и другими предметами, которыми он пользуется. Не забывайте о дезинфицирующих средствах гигиены.

А теперь самое важное правило: в следующих ситуациях требуется срочно вызвать скорую помощь, а не дожидаться приема у доктора в поликлинике.

1. Высокая температура (38,5° и выше), которая держится больше суток. Особенно если лихорадка нетипичная – есть резкие скачки температуры, она сильно повышается к утру.

2. Судороги, затруднения дыхания, мышечные спазмы, сильные боли в суставах.

3. Острые боли в животе, рвота, не приносящая облегчения, сильная диарея. Помните, что при сильных болях в животе нельзя принимать обезболивающие средства до приезда врача, так как их характер может быть важным диагностическим признаком.

4. Сильные головные боли, повышение артериального давления, головокружения, двоение в глазах, потеря сознания.

5. Увеличение печени, болезненность в ней, пожелтение белков глаз и кожи.

6. Кровотечение из прямой кишки, сгустки крови в кале или моче.

7. Очень стремительное и быстрое развитие симптомов, которые обычно не кажутся опасными, например, кашель, хрипы в легких, отек горла.

Во всех этих ситуациях не занимайтесь самолечением, а срочно звоните в скорую помощь!

Основные ошибки в лечении

Каких ошибок нужно избегать в лечении инфекций? Врачи не всегда дают подробные рекомендации, а информации в Интернете очень много.

А.С. Ляхова, г. Сызрань

Инфекционные заболевания требуют очень деликатного подхода, от которого зависит успех излечения. Именно по этой причине нужно обращаться к квалифицированному специалисту, который сможет уже после ваших жалоб и осмотра назначить необходимые обследования, а до получения их результатов прописать экстренное лечение. Конечно, у врачей тоже случаются ошибки в диагностике, прописанные препараты не всегда сразу же дают нужный эффект, и приходится менять схему лечения. Но все же количество таких ошибок намного меньше, чем при попытках самостоятельного лечения.

Что наиболее опасно при самолечении инфекций?

• **Применение антибиотиков, средств против вирусов, грибков и паразитов по рекомендациям знакомых или информации из Интернета.** В большинстве стран мира эти лекарства продаются только по рецепту, и это правильно. Иногда лучше не пить никаких антибиотиков, чем употреблять неправильный препарат. Запомните: любые противобактериальные средства для внутреннего употребления (таблетки, капсулы, инъекции) можно использовать только по назначению доктора!

• **Использование фитотерапии и других народных средств вместо обследования у врача и назначенного им лечения.** Нет сомнения, что лекарственные травы – это важная часть лечения, и во многих ситуациях они полезны. Не зря же многие растения входят в официальную фармакопею, то есть список используемых лекарственных средств. Однако далеко не всегда они могут заменить лекарства, особенно в случае с инфекциями. Антибиотики при бактериальных инфекциях обязательны почти во всех случаях, и ни одна трава не сможет справиться с бактериями, если их слишком много в организме.

• **Лечение симптомов, а не причины.** Инфекции вызываются микробами, и для того чтобы полностью избавиться от них и выздороветь, нужно уничтожить возбудителя. Кашель, высокая температура, диарея, задержка мочи, воспаление слизистых, боль – это лишь проявления инфекции, при-

Scan by Tetyanka_&T

чем часто они выполняют защитную функцию, удаляя из организма токсины и сами бактерии. Заглушая кашель или останавливая понос, вы, конечно, облегчаете состояние, но бактерии и вирусы никуда не деваются, и болезнь остается, часто переходя в хроническую форму.

• **Использование опасных для здоровья средств.** К ним относятся ядовитые растения (чистотел, морозник, болиголов и т.д.), урина (которая у больного инфекцией сама является источником бактерий), а также средства, совсем не предназначенные для использования в лечении, например керосин. Практически всегда после их использования с возбудителями болезни ничего не происходит, их даже становится больше, а вот здоровье печени, почек, желудка, сосудов, нервной системы утрачивается безвозвратно.

• **Игнорирование своего состояния и перенесение болезни на ногах.** Даже при обычном ОРЗ нужно отлежаться 1-2 дня, а более серьезные инфекции – грипп, пневмония, гепатит, сальмонеллез и все остальные – требуют обязательного постельного режима. Организм тратит слишком много энергии на борьбу с микробами, и дополнительные физические стрессы ему ни к чему.

• **Преждевременное прекращение лечения.** Очень часто, как только человек почувствовал себя лучше, он перестает принимать назначенные лекарства. В результате микробы погибают не полностью, остаются в организме и формируют очаг хронической инфекции. Запомните: прописанный курс препаратов нужно пройти целиком, даже если вы чувствуете себя даже лучше, чем до болезни.

Безопасные антибиотики

Моя сестра пьет антибиотики по любому поводу, в том числе при насморке. Мама же, наоборот, отказывается от них, даже когда они нужны, говорит, что они опасны для здоровья. Кто тут прав?

Юлия Григорьева, г. Санкт-Петербург

Юля, в этом случае неправы ни ваша сестра, ни мама. Антибиотики – это одно из величайших открытий XX века, и благодаря их появлению удается справляться с большинством бактериальных инфекций, которые еще сто лет назад считались неизлечимыми и уносили миллионы жизней. Нам сейчас уже трудно представить, что раньше люди погибали от обычного воспаления легких, а сифилис считался настоящей угрозой человечеству. Не говоря уже о холере, чуме, туберкулезе. Никакой альтернативы антибиотикам пока не изобрели. Сейчас ведутся разработки других противобактериальных средств, например бактериофагов, они даже используются в медицине, но до полной замены ими антибиотиков еще далеко.

Другой вопрос, что сейчас часто антибиотики используются сверх меры, из-за чего бактерии все чаще приобретают к ним устойчивость. Люди принимают их самостоятельно, когда это не нужно, противомикробные средства используются в сельском хозяйстве, их дают скоту для профилактики инфекций и набора массы. Даже те, кто никогда не принимает их в виде таблеток, регулярно получают микродозы антибиотиков с пищей и водой. Уже сейчас появились суперинфекции туберкулеза, пневмонии, гонореи, которые не лечатся обычными лекарствами и требуют использования более сильных антибиотиков.

Поэтому очень важно соблюдать золотую середину и применять эти лекарства правильно.

1 Использовать антибиотики можно и нужно только тогда, когда без них не обойтись. Принимайте их только в том случае, если в ваш организм попал такой возбудитель инфекции, с которым ваш иммунитет и народные методы не справятся, или под влиянием которого возможно развитие серьезных осложнений. Как вы понимаете, это должно быть не легкое недомогание, а серьезная бактериальная инфекция: пневмония, гайморит, пиелонефрит, острый отит, абсцессы, кишечные отравления и др. А вот при ОРВИ или гриппе, герпесе, ветрянке, краснухе, паротите и других вирусных болезнях применять их бессмысленно: в этом случае они нанесут больше вреда, чем пользы.

2 Не подбирайте антибиотик самостоятельно. Это должен сделать специалист, причем после бактериологического исследования. Чтобы антибиотик действовал только на опасные бактерии и при этом не нарушал естественную микрофлору вашего организма, надо знать, какой именно возбудитель вызвал заболевание. Для этого вам надо будет сдать анализ. Например, при гнойном отите у вас возьмут мазок из уха, при кашле исследуют мокроту, при воспалительных процессах в мочеполовой системе – мочу и т.д. Результаты будут готовы через 2-6 дней.

3 Строго соблюдайте правила и часы приема антибиотиков. Как только вы приобретете тот иной препарат, прочтите аннотацию к нему. Обратите особое внимание на дозировки и длительность курса приема. Не превышайте этих показателей.

Scan by Tetyanka_&T

Также посмотрите, с какой периодичностью необходим прием лекарства (например, через каждые шесть часов). Не принимайте его чаще или реже назначенного времени. Это необходимо, чтобы в организме всегда присутствовал постоянный уровень нужных вам лекарственных веществ. Чтобы не забывать об очередном приеме, заведите будильник на то время, когда будет следующий прием.

4 Не ешьте таблетки во время еды, это надо делать за час до или через час после приема пищи. Обратите внимание, что запивать большинство антибиотиков рекомендуется чистой, негазированной водой комнатной температуры. Категорически не подойдут для этого крепкий кофе и чай, кисломолочные напитки и соки, и тем более газированные лимонады и алкоголь.

5 Принимая антибиотики, используйте продукты, защищающие организм от их неблагоприятного воздействия. К сожалению, антибиотики неизбежно меняют микрофлору кишечника. Чтобы избежать дисбактериоза и прочих осложнений, ешьте свежие фрукты и овощи, а также цельнозерновые каши, богатые растительной клетчаткой. Она создаст условия для заселения кишечника полезными микроорганизмами. А после завершения курса лекарственной терапии пейте кефир, натуральные йогурты,



ешьте творог. Эти продукты содержат лакто- и бифидобактерии, в которых нуждается пищеварительная система. Остатки химических веществ из таблеток вы сможете вывести с помощью тыквы, свеклы, других овощей. Для подавления гнилостных процессов в кишечнике пейте компоты с клюквой, брусникой, другими кислыми ягодами.

6 Обратитесь к врачу при таких реакциях на антибиотики, как тошнота, рвота, сыпь, жидкий стул, боли в животе. Он решит: отменить антибиотик или заменить его на другой. При появлении этих симптомов вам будет необходимо обильное питье (подойдут вода, компот, слабый чай с лимоном). Можете принять и активированный уголь или другой сорбент.

Нужно ли сбивать температуру?

Правда ли, что температуру нужно сбивать не всегда, и в некоторых случаях это даже опасно?

С.М. Марусева, г. Тольятти

Жар – это защитная реакция организма. Микробы чувствительны к своей среде обитания, и если температура вне их зоны комфорта, они размножаются медленнее или даже погибают. Именно поэтому в ответ на попадание возбудителей инфекции наше тело начинает разогреваться.

Принимать меры по снижению температуры следует только в том случае, если она достигла 38°С и выше. Конечно, принять одну таблетку намного проще, но не стоит забывать о побочных действиях. Например, популярный парацетамол оказывает воздействие на печень, а ибупрофен раздражает желудок и может вызвать обострение гастрита.

Унять жар можно с помощью других, не менее эффективных средств.

- Смочите салфетки прохладной водой с яблочным уксусом, смешанными в соотношении 3:1, и приложите их ко лбу, вискам, запястьям, ладоням. Такой компресс можно сделать и на икры ног. Смачивайте салфетки каждые 5 минут.
- В равном соотношении смешайте водку, холодную воду и 2%-ный уксус. Намочите в этом растворе простыню и обернитесь ею. Повторите 2-3 раза, до снижения температуры до 38°.
- Кашицу из 2 тертых на мелкой терке картофелин смешайте с 1 ст. л. яблочного уксуса, намажьте полученную массу на кусок холщовой ткани или на сложенную в несколько слоев марлю и приложите ко лбу. Через 2-3 часа компресс замените, используя свежеприготовленную массу.
- Можно растереть кожу водкой или разведенным водой медицинским спиртом. Но это средство, рецепт которого можно встретить в популярной литературе, подходит только для взрослых. Спирт впитывается в небольших количествах через поры кожи и попадает в кровоток. Поэтому для детей его использовать нельзя!
- При сильном жаре можно принять прохладную ванну или душ. Только после них нужно сразу же тщательно обсушиться и укрыться. В помещении не должно быть сквозняков!

Scan by Tetyanka_&

• Жаропонижающим и противовоспалительным действием обладают ягоды – клюква, брусника, черная смородина. Возьмите 2-3 ст. л. ягод, раздавите в стакане и залейте горячей водой. Пейте без ограничения, чтобы настой был слаще, можно добавить мед.

• Одно из самых эффективных средств для снижения температуры – это кора ивы. Ее даже называют природным аспирином. Залейте 1 ст. л. измельченной коры 300 мл кипятка, кипятите 10 минут. Принимайте при жаре по 1/3 стакана 3 раза в день.

Кашель – защитная реакция

Я недавно перенесла бактериальный бронхит и удивилась, что врач запретил мне принимать таблетки от кашля, зато назначил отхаркивающие. Разве с кашлем не нужно бороться?

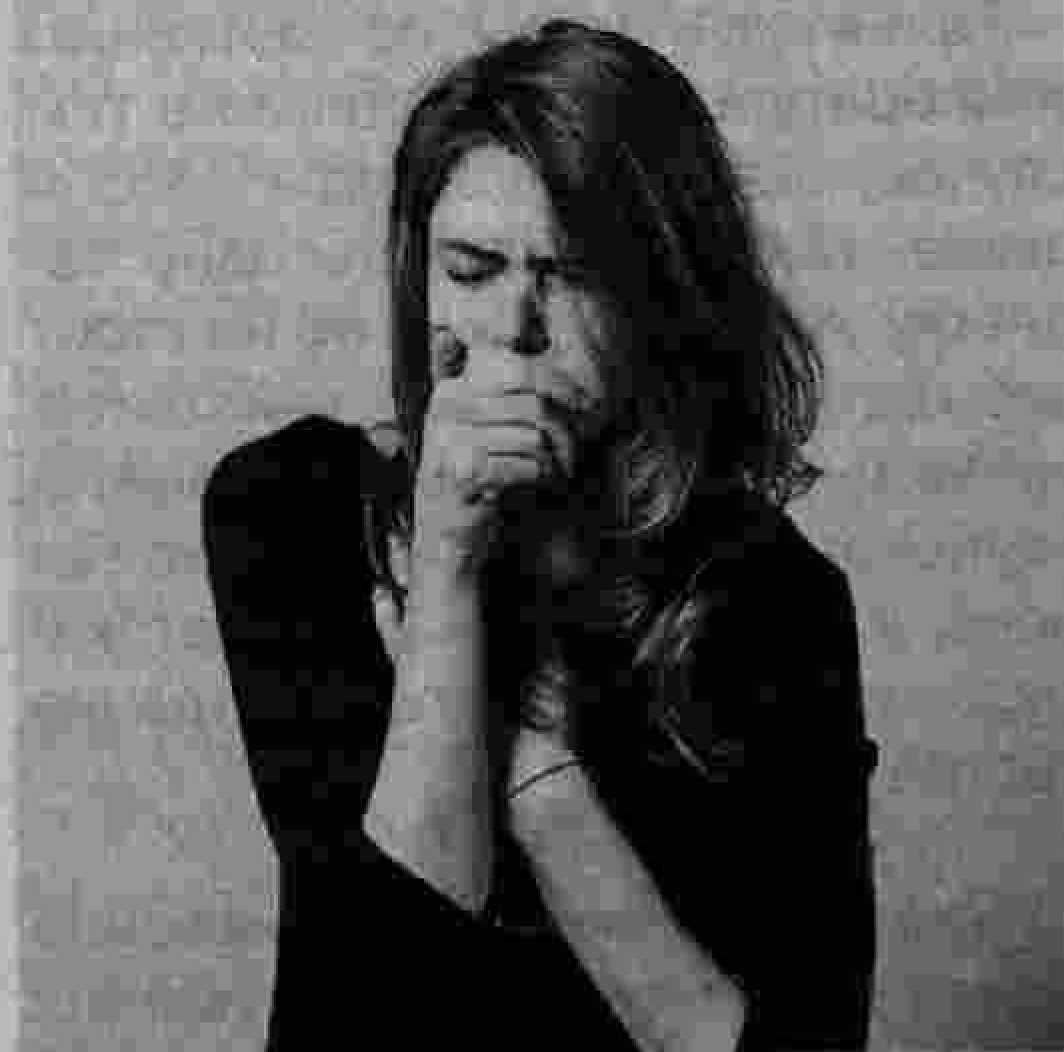
Ксения Черевкова, г. Нижний Новгород

Уважаемая Ксения, в данном случае ваш доктор был абсолютно прав. Так же как и повышенная температура, кашель – важная защитная реакция дыхательной системы.

Инфекция, которая и является причиной кашля при бронхите, а также при пневмонии, вызывает воспаление, клетки слизистой начинают усиленное производство мокроты, которая, как клей, связывает микробов и производимые ими токсины.

Слизь раздражает рецепторы бронхов, возникают рефлекторный кашель и отхаркивание. Благодаря ему возбудители удаляются из дыхательной системы.

Если в этом случае принять средства, блокирующие кашлевой рефлекс, возникнет застой мокроты. Инфекционное воспаление будет распространяться дальше, и заболевание перейдет в более тяжелую стадию. Инфекционный бронхит превратится в пневмонию, а воспаление легких может осложниться абсцессом.



Подавлять кашель запрещается, если он продуктивный, то есть протекает с отхождением мокроты! Если в таких ситуациях вам нужно на какой-то период заглушить кашель, например в театре, лучше использовать средства, временно расширяющие сосуды и бронхи.

Например, мятные конфеты или другие леденцы на основе лекарственных трав. Они работают только в момент, пока вы их сосете.

Лишь в некоторых случаях принимать лекарства, подавляющие кашель, допустимо.

К ним относятся ситуации, когда кашель сухой, изнуряющий, непродуктивный (без отхождения мокроты). Это бывает при ларингите, хроническом бронхите, плеврите, опухоли гортани и бронхов, а также коклюше.

Кроме прописанных врачом отхаркивающих средств, при кашле можно использовать и несложные, но вполне эффективные народные методы.

• При несильном кашле может помочь жженый сахар. Для этого 1 ст. л. сахарного песка расплавьте на сковородке с добавлением небольшого количества воды и сливочного масла до темно-коричневого цвета. Получившийся леденец рассасывайте до полного растворения. Не забудьте после этого сполоснуть рот, чтобы не навредить зубам! Горечи, содержащиеся в расплавленном и слегка подгоревшем сахаре, способствуют разжижению слизи.

• Возьмите крупную редьку (черную или обычную, но не сладкую маргеланскую), срежьте верхнюю часть, а в нижней сделайте углубление, вынув мякоть из середины ножом. Налейте туда меда, прикройте сверху срезанной верхушкой и оставьте на день. На следующий день лекарство уже будет готово. Принимать его нужно по 1 ст. л. 3 раза в день до еды. Можно сделать свежевыжатый сок и смешать 1 часть сока с 2 частями меда. Принимать по той же схеме.

• Взять в равных частях тертое яблоко, тертый лук и мед, смешать, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

• Пейте горячее молоко со щелочной минеральной водой (0,5 стакана молока и 0,5 стакана воды) или медом (1 ч. л. меда на стакан горячего молока).

• 1 ч. л. меда смешать с 2 ст. л. семян аниса и щепоткой соли. Залить стаканом воды и довести до кипения, процедить. Принимать по 2 ст. л. через каждые 2 часа.

• 50 г изюма залить стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить, влить в настой 3 ст. л. сока лука, размешать. Выпить настой небольшими глотками в 1 прием, желательно на ночь.

• Протереть через сито спелые бананы и положить их в кастрюлю с горячей водой из расчета 2 банана на стакан кипяченой воды с сахаром. Принимать эту смесь в теплом виде в течение дня.

Scan by Tetyanka_&

Очищающие сорбенты

Почему при инфекциях, даже не связанных с кишечником, назначают сорбенты? Для чего они нужны?

З.С. Колотнева, г. Иваново

Как говорилось в первой главе, инфекции всегда сопровождаются сильнейшей интоксикацией организма. По этой причине при них рекомендуется обильное питье – оно позволяет как можно быстрее избавиться от ядов. Основные пути для этого – почки и выделительная система, а также потовые поры на коже. Но можно подключить и еще один метод, который поможет эффективнее провести детоксикацию. Это употребление энтеросорбентов.

Эти средства обладают способностью связывать и выводить из организма токсины и вредные продукты обмена веществ через желудочно-кишечный тракт. В первую очередь их, конечно, назначают при пищевых отравлениях и кишечных инфекциях. Но и при других инфекциях они принесут пользу. Благодаря им можно снизить симптомы общей интоксикации, уменьшить нагрузку на почки, предотвратить осложнения.

В аптеках продается несколько видов энтеросорбентов – созданных на основе древесного лигнина, соединений кремния, каолина. Хотя все эти средства безопасны, внимательно прочитайте перед их



приемом инструкцию, чтобы выбрать правильную дозу. Она отличается у разных видов, так как поглощающая способность у сорбентов различная.

Самый простой и доступный сорбент – активированный уголь. Принимайте по 1-2 таблетке 3-4 раза в день, запивая водой.

Хорошей сорбирующей способностью обладает также глина – белая (каолин) или синяя. Для приема внутрь приобретайте ее в аптеке. Если заготавливаете глину самостоятельно, то собирайте ее вдали от промышленных предприятий, линий электропередач, дорог, после чего тщательно очистите от примесей и прокалите. Глину можно принимать по такой схеме: 1 ч. л. на стакан теплой воды. Выпить в несколько приемом в течение часа.

Способствуют выведению токсинов и пшеничные отруби. Посыпайте ими блюда, но не больше 1 ч. л. за раз, так как в больших количествах отруби могут вызвать запор и тем самым усилить интоксикацию.

Хотя сами по себе сорбенты нейтральны и не оказывают на организм никакого действия, принимать их нужно с осторожностью и не превышать рекомендованные дозы. Потому что наряду с токсинами они поглощают и выводят из организма и полезные вещества – витамины, микроэлементы. Не принимайте сорбенты одновременно с лекарствами, а также за полчаса до них и в течение часа после, иначе они просто выведут лекарственное вещество, и оно не принесет никакой пользы.

Инфекция в кишечнике

Сколько советов приходится слышать при пищевых отравлениях, и часто они противоречат друг другу. Как все-таки правильно поступать в таких случаях?

Е.Т. Филева, г. Ногинск

Острые инфекции желудочно-кишечного тракта (пищевые отравления) случаются при употреблении некачественной еды или воды и несоблюдении правил гигиены. Лучший способ избежать этой неприятности – никогда не есть сомнительные блюда, особенно в жаркую погоду, тщательно мыть руки и кухонные приборы. Но если беда все-таки случилась, очень важно правильно провести лечение. В большинстве случаев можно обойтись домашними средствами. О том, будет ли достаточно только их или все же нужно обратиться к доктору, можно судить по симптомам.

Пищевые отравления проявляются схваткообразными болями, урчанием и вздутием в животе. Могут появиться понос, тошнота и рвота.

Довольно часто возникают и недомогания, говорящие об общей интоксикации, – головная боль, озноб, ломота в мышцах и повышенная температура тела.

В каких случаях без врачебной помощи не обойтись?

- Если у вас наблюдаются ослабление зрения и туман перед глазами, нарушения речи и глотания, параличи других мышц. Это симптомы отравления ботулини-

Scan by Tetyanka_&

ческим токсином, которое требует срочной помощи.

- Желудочно-кишечные симптомы сопровождаются головокружением, затрудненным дыханием, редким пульсом, другими опасными симптомами.
- В стуле и рвоте наблюдается кровь.
- Температура поднимается выше 38°.
- Отравился ребенок или пожилой человек с ослабленным иммунитетом.
- Если симптомы отравления не проходят в течение 1-2 дней и не наблюдается никакого улучшения.

Как можно справиться с кишечной инфекцией самостоятельно?

1 В первую очередь сделайте промывание желудка: выпейте 1-1,5 л воды, а затем вызовите рвоту. Вместо воды можете использовать слабый содовый раствор.

2 Примите активированный уголь из расчета 1 таблетка на 10 кг массы тела. Можно принять любой другой энтеросорбент.

3 Лягте в постель. Если у вас озноб, накройтесь теплым одеялом и положите в ноги грелку.

4 При изнуряющей рвоте и поносе восстанавливайте потерю жидкости с помощью теплых



напитков. Поскольку одновременно с водой теряются и соли, в том числе важные для работы сердца, необходимо восстановить их дефицит. Для этого можно использовать специальные регидрирующие порошки, которые продаются в аптеке. Если их нет, сделайте такой раствор: 1 ч. л. соли и 0,5 ч. л. соды на 1 л воды. Хорошо также пить компот из сухофруктов. А вот свежие соки и молочные продукты категорически запрещены.

5 В первые сутки лучше полностью воздержаться от еды, в крайнем случае съесть немного отварного риса. В следующие дни можно добавить разваренную картошку, сухой белый хлеб и печенье без начинки, сладкий чай.

6 Категорически нельзя употреблять антибиотики без назначения врача!

Как прогнать паразитов?

Соседка говорит, что нужно регулярно, несколько раз в год, чистить организм от паразитов. Зачем это надо делать?

Н.С. Миронова, г. Зареченск

В таких случаях речь идет обычно о гельминтах и вызываемых ими заболеваниях – гельминтозах. Даже овощи и зелень, собранные со своего огорода, нужно тщательно мыть, особенно если вы используете органические удобрения. Укроп, петрушку, салаты надо не просто слегка споласкивать, а замачивать в нескольких водах, чтобы яйца глистов, если они есть, отцепились от листьев.

Любое мясо, но прежде всего свинину, и рыбу нужно обязательно хорошо прожаривать или проваривать. Не ешьте суши с сырой рыбой. Очень осторожными нужно быть с дичью, так как она практически всегда заражена яйцами глистов. Если у вас есть домашние питомцы, особенно собаки, не целуйтесь с ними и не позволяйте это делать детям.

Нужно учитывать, что существует очень много разных видов паразитов – ленточные, круглые и плоские черви. отличающиеся не только внешним видом, но и особенностями жизненного цикла. Для каждого вида гельминтов существует свое лекарство. Не рекомендуется проводить профилактический противопаразитарный курс, если для этого нет никаких оснований. Для начала выясните, есть ли у вас глисты. Сделать это несложно – просто сдайте анализы, но не в сомнительной «клинике», где это делают, прикладывая к коже проводки, после чего обязательно найдут паразитов и будут уговаривать купить недешевые биодобавки, а в нормальной больнице с оборудованной лабораторией. На основании их результата вам будет назначено лечение. Современные препараты обладают меньшим количеством побочных действий, работают быстро и эффективно.

Не стоит считать, что травы в этом плане менее опасны. Если они обладают токсичным действием на паразитов, то принесут вред и вашему здоровью, причем он может быть сильнее, чем от лечения аптечными препаратами. Кроме того, такое бесконтрольное лечение может привести к тому, что гельминты просто поменяют место жительства и попадут в те органы, откуда убрать их будет намного сложнее, например в легкие или протоки желчного пузыря.

Категорически нельзя принимать и антигельминтные препа-

раты из ветеринарных магазинов. Дозировка и состав лекарств для животных и людей отличаются.

Если говорить о народных средствах, то против круглых червей в кишечнике могут помочь отвар гранатовых корок, семена тыквы, чесночный настой. Но они действуют далеко не на всех паразитов. Поэтому правильными будут все же предварительное обследование и адекватное лечение конкретного гельминта, а не мифическая чистка от всех паразитов.

Проблемы почек и мочевого пузыря

Можно ли справиться с циститом или инфекцией в почках самостоятельно, без антибиотиков?

С.П. Потапенко, г. Донецк

Воспаления почек и мочевого пузыря в подавляющем большинстве случаев вызваны инфекцией. Возбудитель попадает с током крови из других органов (носоглотки, миндалин, бронхов, зубов) при их заболеваниях. Для женщин фактором риска воспалительного поражения почек являются гинекологические заболевания, а для мужчин – простатит. Причиной могут стать заболевания, передающиеся половым путем, особенно если заниматься их самолечением с использованием сомнительных лекарств. В любом случае, инфекции почек и мочевого пузыря – очень тяжелые и опасные заболевания, и лечить их самостоятельно нельзя!

Нередко почечные заболевания пропускаются на первых стадиях, и визит к врачу откладывается до последнего момента, когда инфекция уже распространилась и ткани почек серьезно пострадали.

Чтобы этого не было, важно знать о симптомах основных болезней почек.

• **Острый пиелонефрит** развивается быстро на фоне инфекции. Кроме болей в пояснице, нарушений мочеиспускания, мутной мочи, значительно повышается температура, появляются головная боль, потливость, тошнота, рвота, общая слабость. При этом заболевании требуется срочная госпитализация, особенно если в почках при обследовании обнаруживается гной. Лечится острый пиелонефрит только антибиотиками, самолечение в этом случае бесполезно и опасно для жизни! Кроме того, назначаются противовоспалительные средства, обильное теплое питье и специальная щадящая диета.

• **Хронический пиелонефрит** развивается в случае, если лечение острой формы было проведено неправильно или если после лечения вы перестали соблюдать рекомендации по питанию. Как и любые хронические заболевания, в этом случае пиелонефрит долгое время может протекать бессимптомно, лишь изредка давая о себе знать дискомфортом в области почек. Установить его наличие можно с помощью анализов и УЗИ, поэтому, если вы перенесли острую форму, в течение следующих лет обязательно проходите регулярные обследования. Лечится хронический пиелонефрит строго индивидуально – курсами антибиотиков, противовоспалительных средств.

• **Гломерулонефрит** почти всегда возникает как осложнение перенесенных инфекционных заболеваний, таких как ангина, острый отит, гайморит, болезни верхних дыхательных путей. Проблемы с почками могут начаться через 1-2 недели после перенесенной инфекции, а иногда и позже – это зависит от состояния иммунной системы и сопутствующих заболеваний. Характерный признак гломерулонефрита – моча приобретает цвет мясных помоев. Одновременно повышается температура, в пояснице возникают сильные боли, повышается артериальное давление. Гломерулонефрит требует незамедлительной медицинской помощи! Никакие травы и народные средства в этом состоянии не помогут. Если не провести быстрое лечение, могут возникнуть хроническое воспаление или острая почечная недостаточность!

• **Цистит** – это воспаление мочевого пузыря, которое также часто (но не всегда) развивается на почве инфекции. Возбудитель может попасть в мочевой пузырь по нисходящему пути, из почек при их воспалении, или по восходящему, если есть инфекции уретры и половых органов. Первыми проявлениями цистита обычно являются умеренная боль в надлобковой области, чувство дискомфорта внизу живота, ощущение зуда и жжения в уретре при мочеиспускании. Позывы на мочеиспускание становятся болезненными, количество отделяемой мочи становится все меньше. Может подняться температура, моча становится мутной из-за присутствия в ней большого количества лейкоцитов. Лечение цистита подбирается в зависимости от его причины. При острой форме нужно несколько дней соблюдать постельный режим и принимать лекарственные препараты. Это могут быть антибиотики, сульфаниламиды и другие антибактериальные средства. Назначаются болеутоляющие и противовоспалительные лекарства, в том числе в виде свечей. Только когда очаг

Scan by Tetyanka_&

инфекции уничтожен, можно использовать лекарственные травы, обсудив их применение с доктором. Используются мочегонные растения, одновременно обладающие антисептическим действием, – листья брусники, толокнянки, трава петрушки, горца птичьего, хвоща полевого.

• **Настой хвоща полевого.** 2 ч. л. измельченной травы заварить стаканом кипятка, настаивать час и процедить. Пить глотками в течение дня.

• **Настой ромашки аптечной.** 1 ст. л. сухой травы залить стаканом кипятка. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

• **Настой горца птичьего.** 3 ст. л. травы залить стаканом горячей воды и прокипятить на медленном огне в течение четверти часа. Процедить и отжать. Принимать по 1/3 стакана 2-4 раза в день за 20 минут до еды.

• **Отвар толокнянки.** 1 ст. л. измельченных листьев залить стаканом горячей воды и, закрыв крышкой, держать на водяной бане полчаса. Остудить, процедить и полученный отвар развести кипяченой водой, доведя объем до стакана. Пить по 1/3 стакана теплым 3 раза в день.

• **Настой петрушки.** Измельчить листья и корни петрушки, 1 ч. л. этой смеси залить стаканом кипятка. Настаивать в термосе 2-3 часа. Пить в 3 приема небольшими глотками за час до еды.

Пиодермия и фурункулы

В последнее время на коже часто появляются гнойнички, а иногда и крупные фурункулы. Я мажу их спиртом, но от него остаются пятна. Что делать?

В. Кобзина, г. Астрахань

Гнойные воспаления (пиодермии) на коже почти всегда связаны с попаданием инфекции при травмах, несоблюдением гигиенических правил, переохлаждением и перегреванием. Часто пиодермии развиваются при сахарном диабете, расстройствах нервной системы, нарушениях питания, недостатке витаминов А и С, хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта и других хронических заболеваниях.

Пиодермии могут быть поверхностными или глубокими. К первой группе заболеваний относятся остеофолликулит, импетиго, сикоз, угри. Глубокие пиодермии – это фурункулы и карбункулы (слившиеся между собой фурункулы). Поговорим подробнее о лечении фурункулов, так как в этом случае часто допускаются ошибки.

Фурункул – это гнойное воспаление волосяной луковицы, которое захватывает весь волосяной мешочек и окружающую клетчатку. Образуется крупный болезненный узел с гнойным содержанием. Может повыситься температура тела, человек испытывает боль, общее недомогание. Через 2-3 дня в центре фурункула появляется гнойная «головка», затем фурункул прорывается с выделением гноя. В месте прорыва видна омертвевшая ткань. В последующие дни с гноем и кровью стержень выходит наружу. Еще через 2-3 дня дефект ткани заживает. Множественное образование фурункулов называется фурункулезом.

Как и любое гнойное заболевание кожи, фурункул требует очень большой осторожности в лечении. В идеале желательно обратиться за помощью к дерматологу или хирургу, особенно если фурункулы возникают часто, в больших количествах. Обычно для лечения назначаются наружные, а в тяжелых случаях и внутренние противомикробные средства, витамины А, С, группы В, и другие общеукрепляющие средства. Необходимо соблюдать диету – во время заболевания ограничить количество углеводов – есть меньше сладкого, хлеба.

Прогревать фурункулы нельзя из-за опасности развития абсцесса и распространения инфекции с током крови в другие части тела. Ни в коем случае нельзя выдавливать фурункулы или самостоятельно их вскрывать – это может привести к заражению крови.

Фурункул должен созреть и вскрыться сам. Для ускорения этого процесса можно делать примочки с лекарственными травами.

• Измельчить почки или листья липы в кашицу и прикладывать к фурункулу до полного его созревания.

• 2 ст. л. цветков ромашки залить 2 стаканами кипятка и настаивать 30 минут, процедить и полученную кашицу прикладывать к фурункулу.

• Накладывать несколько раз в день на фурункулы или нарывы сырой тертый картофель, перевязать. Менять через 3-4 часа.

• Из свежей тертой моркови или свежего морковного сока делать примочки на гноящийся фурункул.

• Прикладывать к больному месту живицу сосны.

• Лист подорожника промыть в чистой воде, растереть до появления густого сока, а затем влажный шарик приложить к фурункулу, накрыть сверху целым листом и забинтовать. Листья ежедневно менять.

После вскрытия фурункула нужно просто обрабатывать кожу антисептическими средствами – настоем ромашки, подорожника. Но не наносите непосредственно на саму ранку спиртовые настойки, в том числе йод. Это вызовет ожог и оставит рубец.

Scan by Tetyanka_&T

Избавляемся от грибка

У меня появился грибок на ногах, использовать аптечные мази не хочется – у них много побочных эффектов. Какие домашние средства могут помочь?

А.В. Лебедянюк, г. Запорожье

Основные виновники микозов (грибковых поражений кожи) – микроскопические грибки рода трихофитон. Эти грибки практически всегда присутствуют на коже, но болезнь развивается не у всех. Микозу способствуют ранки, трещины и потертости, повышенная потливость, длительное ношение воздухонепроницаемой и тесной обуви, плохая гигиена. Риск увеличивается при сахарном диабете, из-за которого нарушается кровоснабжение ног.



Лечение грибковых заболеваний может быть долгим процессом и всегда подразумевает комплексный подход. Использовать аптечные препараты без консультации с врачом нельзя ни в коем случае! Все противогрибковые средства, как наружные, так и таблетки, действительно имеют противопоказания и побочные действия, которые нужно учитывать в лечении. Поэтому врач прежде чем назначить их, проанализирует ваше здоровье, учтет имеющиеся у вас другие заболевания, при необходимости назначит анализы крови. Если лечение не приносит результатов или сопровождается неприятными симптомами, оно будет скорректировано. Не нужно полностью отказываться от назначенных врачом лекарств, так как с некоторыми грибковыми заболеваниями без них не справиться, особенно в тяжелых случаях.

В арсенале народной медицины есть рецепты против грибков. Но нужно сразу отметить, что лечение может занять очень длительное время и не всегда принесет желаемый результат. От вас потребуется большая дисциплина – курс нужно проходить полностью, когда все симптомы заболевания исчезнут, а не просто наступит облегчение. Лучше всего сочетать лечение, назначенное врачом, с народными средствами. Но при этом лучше проконсультироваться с доктором о том, не принесет ли такая комбинация больше вреда, чем пользы – эффект разных средств может гаситься или, наоборот, усиливаться, могут возникать непредвиденные побочные реакции.

В легких случаях, когда грибок не поразил глубокие слои кожи, можно воспользоваться такими рецептами.

- Смазывать места поражения грибком 30%-ным спиртовым раствором прополиса.
- Смешать в равных частях сок чеснока и 90%-ный спирт, добавить немного дистиллированной воды. Применять для протираний.
- Взять по 1 ч. л. корня калгана, имбиря и мускатного ореха и залить стаканом водки. Настаивать в тепле двое суток. Этой настойкой натирать пораженные участки дважды в день.
- Истолочь несколько луковиц и эту кашицу накладывать на пораженные грибком участки.
- Свежеотжатым соком чистотела обильно смазать пораженный участок. Потом надо смазать этот участок еще 3-4 раза с промежутком в 3-5 минут и не прикасаться к больному месту после нанесения сока. Делать процедуру каждый день до полного излечения.
- Ежедневно несколько раз смазывать пораженные места ваткой, смоченной в яблочном уксусе (за 1 раз несколько смазываний).

Личный опыт

Если появился цистит

У меня иногда случаются обострения цистита. Летом редко, но ведь и врача на даче рядом нет. Поэтому я для себя собрала рецепты средств, которые могут в таких случаях помочь. Конечно, если дело очень серьезное, лечиться надо основательно, но в легких случаях мне мои средства всегда помогают. Чтобы помочь инфекции быстрее выйти из мочевого пузыря, помогут мочегонные травки – листья брусники и толокнянки. Их я завариваю по 1 ч. л. на полстакана воды, настаиваю час и выпиваю свежий настой за 4-5 раз в день. При этом нужно много пить чистой воды. Воспаление хорошо снимает такой сбор из доступных растений: поровну взять листья брусники, семена льна, цветки календулы, травы фиалки трехцветной, любистка и хорошо перемешать. 2 ст. л. сбора залить 1,5 стакана кипятка, проварить на водяной бане 10 минут, настаивать в термосе 2 часа. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за час до еды.

Н.В. Елейникова, г. Арзамас

Scan by Tetyanka_&

Личный опыт

Фурункул греть опасно!

Вскочил у меня на бедре фурункул. Подруги дали рецепт «проверенного» средства. Нужно каждый день по несколько раз в день прикладывать на него тряпочку, смоченную в горячей воде, а еще лучше хорошо распарить в бане. И когда фурункул созреет, то выдавить, а потом смазать йодом. После моих прогреваний фурункул действительно начал расти не по дням, а по часам. В нем появилась белая шишечка, которую мне и порекомендовали выдавить. Я сделала все по правилам – руки продезинфицировала, смазала кожу спиртом. На следующий день кожа по всему бедру начала краснеть и зудеть, а вскоре появилось сразу с десяток таких же прыщей, поднялась температура. Пришлось идти в больницу, меня лечили антибиотиками, вскрывали фурункулы друг за другом. Если бы лечила по всем правилам – смазывала мазями, не грела и дождалась бы, пока он сам вскрылся, – ничего этого бы не было.

В.И. Охлопкова, г. Санкт-Петербург

Средство от любого кашля

Каждый год летом я запасаюсь одним средством, которое спасает меня от простудного кашля. Это кукольки (прилистники) морошки. Сама по себе ягода – прекрасный источник витаминов и очень полезна для ослабленного организма. Но, когда ее чистят, многие выбрасывают прилистники, окружающие ягодку. Между тем это великолепное отхаркивающее и антисептическое средство. Нужно 1 ст. л. прилистников заварить стаканом кипятка, дать настояться в термосе 2 часа, процедить и пить по 1/3 стакана трижды в день. Ничего страшного, если больше будете пить, побочных эффектов у этого средства нет. Уже к вечеру мокрота будет отходить намного лучше, а через 3-4 дня от кашля не останется и следа.

А.О. Свиридова, г. Каргополь

Простудные инфекции

ОРЗ или грипп

Можно ли как-то различить, чем вызвана простуда – ОРЗ или вирусом гриппа?

Е.М. Круглова, г. Череповец

Заболевания, которые мы называем простудами, почти всегда вызываются вирусами. Считается, что главный виновник – это холод, но пониженная температура воздуха является всего лишь одним из факторов риска. Зимой, например, вирусные инфекции встречаются реже, чем в межсезонье. К тому же гриппом болеют и в жарких странах. Возникновению инфекций способствуют сниженный иммунитет, скученность людей, спертый воздух в помещениях, плохое питание, стрессы. Самая смертоносная эпидемия гриппа, испанка, произошла в 1918-1919 гг. в разоренной войной Европе, где одновременно соединились все эти факторы. Дыхательные пути могут поражаться десятками различных видов вирусов, и определить, какой из них стал причиной заболевания, можно только с помощью сложных анализов. Многие симптомы ОРЗ и гриппа являются одинаковыми – насморк, температура, головная боль, кашель, першение в горле. Но все же между этими заболеваниями есть различия, связанные с агрессивностью вирусов. Возбудители гриппа наносят больший урон организму, поражая не только дыхательную систему, но и другие органы. Поэтому заболевание протекает обычно более тяжело.

Scan by Tetyanka_&T

По каким признакам, пусть и не со 100%-ной точностью, можно заподозрить грипп?

• Если симптомы ОРЗ могут развиваться постепенно – сначала першение в носу, потом легкий насморк, чихание, относительно плавное повышение температуры, то грипп всегда начинается остро. Внимательный человек даже сможет отметить час, когда он почувствовал себя плохо. Это связано с тем, что вирусы гриппа после короткого инкубационного периода начинают размножаться с огромной скоростью.

• Температура при гриппе всегда высокая, растет очень быстро и держится долго. То есть если термометр показывает 37-38°, то у вас, скорее всего, ОРЗ. Но если вас лихорадит, а столбик ртути на градуснике достигает 39° и выше, это грипп.

• Грипп всегда сопровождается ярко выраженными и тяжелыми симптомами общей интоксикации. Это будут не легкая слабость и усталость, а сильные головные боли, тошнота, боль в мышцах и суставах (ощущение, как будто их выворачивают). Может появиться светобоязнь, хочется задернуть все шторы. Сильно раздражают громкие звуки.

• Местные симптомы при гриппе отступают на второй план. Сначала – высокая температура и общая интоксикация, а потом уже к ним присоединяются насморк, кашель, боль в горле. При ОРЗ болезнь начинается как раз с этих проявлений.



Иногда к вирусной инфекции легко присоединяется бактериальная. Более крупным бактериям требуется больше времени на то, чтобы закрепиться в организме, и если человек здоров, иммунная система успевает с ними справиться. Но когда все силы израсходованы на борьбу с вирусами, бактерии легко поражают дыхательную систему, и на фоне ОРЗ или гриппа развиваются бактериальные инфекции – бронхит, пневмония, гайморит, ангина. Определить самостоятельно, присоединилась ли к вирусной бактериальная инфекция, очень сложно. На это могут указывать некоторые косвенные признаки:

• высокая температура, которая может достигать 39-40°;

• слизь в носу и мокрота при кашле становятся вязкой, приобретают желтоватый, зеленоватый или даже коричневый оттенок;

• язык сильно обложен, ощущается сильный запах изо рта.

При бактериальном осложнении обращение к доктору строго обязательно!

Соблюдайте постельный режим

При простуде мама заставляет меня отлеживаться в постели, даже если я чувствую себя относительно нормально. Зачем это нужно? Что плохого в том, чтобы прогуляться?

Ольга Красовцева, г. Нижний Тагил

Несоблюдение постельного режима при вирусных простудных заболеваниях – это гарантированный путь к возникновению осложнений. Среди них не только пневмония или ангина, но и ревматизм, эндо-, пери- и миокардит (инфекционные заболевания сердца), воспаления почек, хронические поражения бронхов и легких.

Почему так важно во время болезни находиться дома?

• Вы значительно меньше подвергаете себя риску воздействия неблагоприятных факторов – контрастов температуры, холода, сырости, дополнительному инфицированию.

• Может быть, это не так важно для вас, но все же учитывайте, что находясь дома, вы не заражаете других людей. Близкие же должны предпринять меры безопасности.

• Дома у вас есть возможность проводить все необходимые процедуры и вовремя и правильно принимать лекарства, прописанные врачом или из арсенала народной медицины.

• Не зря существует поговорка: «Дома и стены помогают». Не нужно недооценивать психологический комфорт, который очень способствует излечению.

• Организму в это время требуется максимальный покой, который можно обеспечить только дома.

• Хороший сон помогает выздороветь быстрее. Лучше отоспаться 1-2 дня, чем потом болеть дольше или заработать осложнения.

• Всевозможные жаропонижающие и облегчающие насморк средства, которые вы принимаете, чтобы пойти на работу, никак не помогают излечению. Их задача – устранить неприятные симптомы, на вирусы и бактерии они никак не действуют. А вот побочных эффектов, от раздражения слизистой оболочки желудка до токсического воздействия на печень, у них немало.

Помните, что здоровье намного важнее работы или учебы. Во многих компаниях сейчас разрешается находиться дома 1-2 дня без оформления больничного. Если же ваши руководители не следуют здравому смыслу и считают, что «умирай – но приходи на работу», вызовите врача на дом и требуйте оформления больничного листа. ОРЗ и грипп – законные для этого основания.

Scan by Tetya...a_&

Так лечиться нельзя!

Расскажите, пожалуйста, о том, какие способы лечения вредны при простуде. Надо ли сбивать температуру и пить антибиотики?

Г.С. Хрулев, г. Новосибирск

Некоторые методики лечения, которые используются из поколения в поколение, на поверку не только бесполезны, но могут даже принести вред. Перечислим наиболее опасные из них.

1 Самостоятельный прием антибиотиков. Во-первых, антибиотики абсолютно не действуют на вирусы, а именно они чаще всего вызывают простуду. Во-вторых, чувствительность разных бактерий к различным антибиотикам отличается. В-третьих, важны дозировка и продолжительность приема лекарства, которые не всегда соответствуют указаниям в инструкции. Их подбирает врач в каждом конкретном случае. Не стоит забывать и о побочных эффектах антибиотиков, а также о губительном их действии на микрофлору кишечника.

2 Борьба с повышенной температурой. Повышенная до определенных пределов температура (максимум 38-38,5°) помогает справиться с инфекцией. Это естественная защитная реакция – большинство микроорганизмов при высокой температуре перестают нормально размножаться. Снижая температуру, вы тем самым препятствуете организму бороться самостоятельно с возбудителем инфекции.

3 Потение любой ценой. Когда температура слишком высокая, один из вредных советов – выпить потогонного горячего чая и закутаться в одеяло. В этом случае происходит значительный перегрев тела, многократно возрастает нагрузка на сердце, угнетается иммунная система. Такое «лечение» может привести к серьезным проблемам с сердечно-сосудистой системой. Вместо этого нужно, наоборот, максимально охлаждать тело – сделать влажное обертывание или протирание, прикладывать холодные компрессы.

4 Прогревания. Они полезны далеко не во всех случаях. Прогревания, горячие ингаляции и ванны при высокой температуре нарушают терморегуляцию организма и усиливают воспаление. Эти процедуры нужно проводить только на начальных стадиях болезни или тогда, когда самый острый период уже пошел на спад.

5 Водка с перцем. Алкоголь вызывает очень кратковременное улучшение состояния за счет расширения сосудов. Но вслед за этим наступает спазм капилляров, что приводит к нарушению кровообращения. К тому же алкоголь замедляет иммунные реакции. То же касается алкогольного глинтвейна. Он согревает в холод, но при уже начавшейся простуде бесполезен.

6 Использование средств, раздражающих слизистую. Закапывание носа или ушей чистым соком чеснока или лука может вызвать ожог слизистой и сделает ее более уязвимой для микробов. Поэтому единственный способ лечения этими растениями – ингаляции над растертыми в кашицу луком и чесноком.

7 Смазывание горла керосином или уксусом. Это один из самых опасных для здоровья методов лечения ангины. Оно приносит только вред, вызывая ожоги слизистой. Существует достаточно других, более эффективных и значительно менее вредных способов справиться с бактериями, осевшими на поверхности горла.

8 Длительное применение сосудосуживающих средств. Капли и спреи для носа позволяют быстро снять его отек и облегчить дыхание. Но пользоваться ими можно не больше недели. Иначе развивается привыкание, требуются все большие дозы лекарства, развивается хронический вазомоторный ринит. К тому же такие средства в больших дозах плохо действуют на сердце.

Первая помощь при гриппе

Что нужно делать при первых симптомах гриппа? Нужно ли сразу идти к врачу или можно полечиться дома?

К.А. Владимирова, г. Таганрог

Грипп проявляет себя очень быстро – резкий скачок температуры, сильная слабость, головные боли, ломота в мышцах, тошнота. В такой ситуации идти в поликлинику, а тем более на работу, категорически не рекомендуется. Если вам требуется врачебная помощь или необходимо открыть больничный лист, вызовите доктора на дом.

С первых же минут и часов необходимо заняться лечением и соблюдать строгий постельный режим. Это залог того, что грипп будет проходить легче и не приведет к возникновению осложнений.

Scan by Tetya...

• Ваш организм сейчас очень ослаблен, поэтому сведите все нагрузки к минимуму. Причем не только физические, но и психологические. Вам требуются хороший отдых и сон. Поэтому проведите 1-2 дня в постели, а не занимайтесь домашними делами и не пытайтесь поработать дома.

• Высокая температура вызывает лихорадку, но не торопитесь сбивать ее таблетками. Если температура не превышает 38,0°, вполне достаточно постельного режима и лечения домашними средствами. В случае, если температура поднялась выше этой отметки, постарайтесь сначала обойтись без таблеток. Попробуйте холодные компрессы и влажные обтирания – они снимают жар быстро и при этом не наносят вреда желудку и печени и не влияют на иммунитет.

• Обязательно обильное питье! Во-первых, оно помогает очистить организм от токсинов и тем самым уменьшить неприятные проявления болезни. Во-вторых, за счет потоотделения снижается вероятность перегрева организма. Лучше всего пить ягодные морсы, компоты или простую воду с добавлением меда. Это необходимо для того, чтобы восполнить потери витаминов и минеральных веществ. Хороши также травяные чаи – ромашка, душица, мята, зверобой.

• В начале гриппа аппетит может полностью пропасть. Не нужно есть через силу, так как вся энергия организма брошена сейчас на борьбу с инфекцией. Если же захочется что-нибудь съесть, отдавайте предпочтение легким витаминным продуктам – отварным или приготовленным на пару овощам, фруктам и ягодам. Можно съесть немного куриного бульона с пряными травами.

• Будьте осторожны с лекарствами! Большая часть медикаментов (таблеток и растворимых порошков) направлена только на то, чтобы снять симптомы заболевания, прежде всего жар и боль. Они никак не действуют на вирус, при этом создают ложное ощущение, что у вас наступило облегчение. К тому же эти лекарства обладают большим количеством побочных действий. Использовать их нужно только в крайних случаях, когда неприятные ощущения становятся непереносимыми. И даже если вам стало немного легче, это не значит, что нужно нарушить постельный режим и отправляться на работу.

• Обеспечьте приток свежего воздуха в комнате. Это понизит концентрацию вирусов в помещении, а значит, уменьшит иммунную нагрузку. К тому же из-за того что при гриппе в первую очередь страдает дыхательная система, организм испытывает недостаток кислорода, и свежий воздух позволит хоть как-то помочь.

В среднем излечение от гриппа занимает около недели. Поэтому сразу настройтесь на то, что 7 дней вам придется уделять себе максимум внимания и не прекращать лечения, даже если вы почувствовали облегчение уже на 3-4-й день.

Витаминные напитки

Обязательно ли принимать при простуде ударные дозы витаминов? Или лучше получать их с едой и питьем?

Н.А. Зайданова, г. Уфа

Витамины, прежде всего аскорбиновая кислота, необходимы для нормальной работы иммунной системы. Сами по себе они обладают антиоксидантным действием и помогают справиться с последствиями интоксикации. Витамины С и РР укрепляют стенки сосудов, что очень важно при гриппе, вирус которого разрушительно действует на капилляры.

Витамины вам нужны, но вот перенасыщать ими организм нет необходимости. Сейчас уже доказано, что ударные дозы витамина С (1000 мг и более) не оказывают значительного влияния на иммунитет и течение простуды. Поэтому вполне достаточно получать необходимую аскорбиновую кислоту из продуктов питания. Основные источники витаминов – свежие фрукты, овощи и ягоды. Но в процессе хранения их содержание в плодах снижается, иногда значительно. Хорошо витамины сохраняются в замороженном виде, а также в заготовках, приготовленных методом ферментации. Той же аскорбиновой кислоты в квашеной капусте или моченых яблоках намного больше, чем в импортных лимонах или апельсинах.

Хорошо сочетать квашеные и моченые овощи и фрукты с кисломолочными напитками. Например, смешать 0,5 стакана кефира и 0,5 стакана капустного рассола, добавить немного меда для вкуса. Это средство не только насыщает организм витаминами, но и очень хорошо действует на микрофлору кишечника, которая играет большую роль в поддержании иммунитета.

Еще один хороший источник витаминов – сушеные листья и ягоды. Например, отличный витаминный чай, к тому же обладающий потогонным и жаропонижающим действием, получается из смеси листьев черной смородины, вишни, садовой земляники и малины, которые берут примерно в равных количествах. Чтобы сохранить максимум полезных веществ, не заливайте их крутым кипятком и не варите! Лучше всего засыпать смесь в термос, налить воды температурой 70-80° и дать настояться 10-15 минут.

Полезны также следующие витаминные чаи.

• 2 ст. л. измельченных плодов шиповника залить 0,5 л воды, варить на слабом огне 10 минут, по-

Scan by Tety...ka_...

сле чего настоять 6 часов в тепле, процедить и пить по полстакана 3 раза в день с медом.

• В термос положить 1 ст. л. измельченной сосновой хвои, 2 ч. л. меда, немного тертой цедры лимона. Залить стаканом горячей воды, дать настояться час, процедить. Пить глотками в течение дня.

• 1 ст. л. измельченной травы крапивы залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить по полстакана каждые 2-3 часа.

Медовые лекарства

Как правильно при простуде употреблять мед? Что можно приготовить на его основе для скорейшего выздоровления?

Л.О. Бысева, г. Пермь

Мед – отличное профилактическое и лечебное средство при простудных заболеваниях. В Германии проводилось исследование, которое показало, что натуральный мед при гриппе действует в несколько раз эффективнее, чем назначаемые в таких случаях стандартные медикаменты!

Большая часть полезных свойств в меде сохраняется только в том случае, если он не подвергался нагреванию. При температуре выше 40-42° мед перестает быть лекарством и становится всего лишь приятным на вкус и менее вредным, чем сахар, подсластителем. Поэтому мед в горячем чае – это не лекарство. Самый лучший и простой вариант – съедать по несколько ложечек меда, запивая его теплой водой. Еще лучше сочетать мед с другими полезными средствами.

• Измельчите свежие или сушеные лепестки розы (или возьмите варенье из лепестков роз) и смешайте их с таким же количеством меда. Смесь долго держите во рту в перерывах между едой, медленно рассасывайте и проглатывайте.

• Измельчите в блендере (или мясорубке) 1 лист алоэ, 1/3 лимона с цедрой, горсть грецких орехов. Добавьте 1/2 стакана меда, можно добавить измельченные сухофрукты или ягоды. Все тщательно смешайте. Съедайте по 1 ч. л. 3-4 раза в день.

• В литровую банку положите 100-150 г мелко нарезанного лука, добавьте 100 г меда и залейте хорошим виноградным вином. Дайте настояться 2 недели, профильтруйте и употребляйте по 3-4 ст. л. в день до полного выздоровления.

• Натрите на терке 0,5 стакана очищенного имбиря, добавьте до полного стакана мед и нагрейте, не давая закипеть. На чашку чая кладите 1-2 ч. л. готовой смеси.

• Свежие или замороженные ягоды калины или черной смородины раздавите и смешайте с медом в равных частях. Разбавьте эту смесь теплой кипяченой водой и принимайте внутрь по 0,5 стакана 2-3 раза в день после еды.

Народные средства

Какие народные средства можно использовать при ОРЗ и гриппе?

Е.У. Жиборина, г. Новороссийск

Лечение вирусных инфекций всегда комплексное, поэтому для него используются средства, обладающие противовирусной активностью, снимающие жар и воспаление, укрепляющие сосуды и иммунитет.

Предлагаем вам несколько рецептов народной медицины, но помните – они должны сочетаться со всеми другими методами лечения, прежде всего постельным режимом.

• Смешайте в равных частях цветки ромашки аптечной, липовый цвет и плоды шиповника, измельчите. 1 ч. л. сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться 10 минут. Пейте в теплом виде 3 раза в день по 1/3 стакана за 20 минут до еды.

• Полезно жевать корень аира, веточки и листья элеутерококка, лук, чеснок.

• Очищенный чеснок натереть на терке и смешать с медом в соотношении 1:1. Полученную смесь принимать по 1 ст. л. перед сном, запивая теплой кипяченой водой.

• Натереть на терке головку лука средних размеров, залить стаканом кипящего молока, настоять 20-30 минут, хорошо укутав. Настой выпить маленькими глотками в течение дня.

• 1 ст. л. сухих листьев и цветков бузины заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Настой принимать по 1/4 стакана, лучше с медом, 3-4 раза в день.

• Душица, листья мать-и-мачехи и черной смородины – в равных пропорциях. 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка, настоять. Пить настой горячим, с медом, по полстакана 3-4 раза в день.

• Ромашка (цветки) – 2 части, душица (трава) – 1 часть, мать-и-мачеха (трава) – 2 части. Сделать сбор, измельчить, 2 ст. л. сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настоять в термосе 6 часов, процедить и пить по полстакана 3 раза в день перед едой в теплом виде.

Scan by Tetya

Капли и мази от насморка

Я знаю, что сосудосуживающие средства нельзя применять больше недели, чтобы не возникло зависимости. А чем их можно заменить для лечения простудного насморка?

Л.М. Солодовник, г. Владивосток

Вы абсолютно правы – сосудосуживающие капли являются средством первой помощи, они помогают быстро снять отек. Но пользоваться ими нужно осторожно, нечасто и недолго из-за риска развития привыкания и развития хронического ринита, который так и называют – лекарственным. Вместо них в аптеке можно приобрести капли на масляной основе. Обычно они содержат только натуральные компоненты – эфирные масла и экстракты лекарственных растений.

Для закапывания и смазывания носа можно использовать и народные средства. Только запомните два важных правила.

1 Любые эфирные масла нужно обязательно разбавлять базовым маслом во избежание ожога. Это касается и соков любых растений – их обязательно нужно разбавлять, только на этот раз теплой водой. Максимально допустимая концентрация – 1 часть сока на 1 часть воды.

2 Следите за своей реакцией. Сильное чувство жжения, упорное чихание, головная боль – симптомы того, что нужно отказаться от использования данного средства.

Итак, что можно применять вместо аптечных капель и мазей?

- Закапывать в нос по 3-5 капель смеси ментолового и персикового масел. Одновременно смазывать средством лоб, виски, нос.
- Мед развести теплой водой (не выше 40°) в соотношении 1:2 и закапывать в нос по 5-8 капель в каждую ноздрю 3-4 раза в день.
- Закапывать в обе ноздри по 5 капель свежеотжатого сока алоэ через каждые 2 часа.
- 3 части облепихового масла смешать с 2 частями свежего сока или 1 частью крепкого настоя календулы, 1,5 части растопленного сливочного масла, 1 частью меда, 0,5 части прополиса. Смачивать в этом составе ватку и вводить в носовую полость на 20 минут.
- Смешать вместе настои из цветков льна обыкновенного и травы и цветков тимьяна обыкновенного (2 ст. л. на стакан кипятка) и отвар корня алтея (1 ст. л. на стакан воды). Вводить в полость носа смоченные в этой смеси турунды 3-5 раз в день (держать их 10 минут).
- Смесь из 1 части эвкалиптового масла и 2 частей любого растительного масла – по 1-3 капли в каждую ноздрю 3-4 раза в день.
- Приготовить настой листьев подорожника большого (2 ст. л. на стакан воды). Смачивать в настое ватные тампоны и вводить в полость носа 2-3 раза в день на 10-15 минут.
- Смешайте 6 частей облепихового масла, 4 части сока свежей календулы, 3 части растопленного масла какао, 2 части меда, 1 часть прополиса. При насморке смочите в этом составе ватные тампоны и введите их в ноздри на 20 минут.

Вы можете встретить рецепты мазей или масляных капель, содержащих тертый хрен, чистотел, чеснок. Советуем вам быть с ними осторожнее, так как они могут вызвать ожог слизистой. Сначала попробуйте использовать совсем небольшое количество и проследите за своей реакцией. Жжение и зуд в носу сигнализируют о том, что данное средство вам на пользу не пойдет. Любому лечению всегда можно найти более безопасную и приятную альтернативу.

Рецепты при ангине

Как правильно лечить ангину? Какие полоскания нужно использовать?

О.С. Орешкина, г. Брянск

Ангина (тонзиллит) – инфекционное поражение зевных миндалин (гланд). Возбудителями болезни чаще всего являются бактерии – стафилококк и стрептококк, реже – пневмококк, вирусы и грибки. В зависимости от своего течения и тяжести острые ангины подразделяются на несколько видов, которые могут переходить один в другой, если лечение начато поздно или проводилось неправильно – катаральная, лакунарная, фолликулярная ангины. Общие симптомы – боль в горле, высокая температура, сильная интоксикация (головные боли, слабость).

Ангина очень опасна своими осложнениями, самые распространенные среди них – ревматизм, воспаление миокарда и перикарда, нефрит. Поэтому очень важно незамедлительно начать лечение.

Лечение ангины заключается не только в борьбе с самим заболеванием, для чего используются антибиотики, физиотерапия и местные средства, но и в предупреждении

Scan by Tety...

возможных осложнений. Поэтому важно соблюдать постельный режим при любой форме ангины хотя бы на время повышенной температуры. Для выявления особенностей, течения и возможных осложнений важно сдать анализы крови и мочи в начале и по завершении лечения.

Помните, что ангина почти всегда лечится антибактериальными препаратами, подобрать которые может только врач! Покупать лекарства по совету знакомых или основываясь на прошлом опыте опасно. Часто антибиотики, которые работают против стафилококка, не будут действовать при стрептококковой ангине. В таком случае лечение окажется бесполезным, болезнь затянется, а побочных эффектов вы получите немало. Местные средства лечения (пастилки, леденцы) при ангине бесполезны. Они облегчают симптомы, но попасть в пораженные ткани миндалины лекарства не могут.

Как бы это странно ни звучало, но при ангине важное значение имеет и диета. Питание направлено на то, чтобы уменьшить симптомы интоксикации, нагрузку на организм. Пища должна быть такой, чтобы щадить слизистую гортани. Исключаются слишком горячие и холодные блюда, острые специи, грубая клетчатка, сухая еда, кофе, крепкий чай, цельное молоко, сметана, а также сладости – содержащийся в них сахар служит источником питания для бактерий. Среди вредных советов, которые можно найти в литературе, – советы сосать дольки лимона или есть свежий чеснок. Эти продукты хотя и обладают противомикробным действием, вызовут сильное раздражение слизистой.

Полезны отварные и тушеные овощи, фрукты и ягоды (не кислые), некрепкие бульоны, постное мясо. Все продукты должны быть мелко порезаны или превращены в пюре. Не забывайте, что при ангине нужно обильное питье, которое поможет избавить организм от токсинов. Напитки должны быть теплыми. Лучше всего пить травяные чаи и минеральную щелочную воду без газа. После каждого приема пищи полощите горло!

Чтобы полоскание было максимально эффективным, следуйте нескольким несложным рекомендациям.

- Раствор для полоскания всегда должен быть свежеприготовленным.
- Жидкость для полоскания должна быть теплой, а не горячей или холодной.
- В острый период полощите горло каждые час-два и после каждой еды, в период выздоровления – 3-4 раза в день.
- После полоскания в течение получаса ничего не пейте и не ешьте, чтобы не смыть лекарство со слизистой.
- Продолжительность каждого полоскания – не менее 5 минут, чтобы максимально промыть слизистую.
- Набрав в рот небольшое количество жидкости, запрокиньте голову и произносите сначала звук «о», затем «у» и «а», после чего «грррр» – это позволяет обработать разные отделы глотки.

Лучше каждый день чередовать растворы, приготовленные по различным рецептам.

- Хорошо полоскать горло настоями шалфея, ромашки, календулы, тысячелистника. 2 ст. л. сырья залить 0,5 л кипятка, остудить до комфортной для полоскания температуры.
- 2 ст. л. зверобоя продырявленного залить 200 мл спирта и дайте настояться в темном месте 14 дней. Затем процедить. Использовать по 20 капель на стакан воды для полосканий горла.
- 1 ст. л. смеси корней и соцветий кровохлебки залить стаканом воды, кипятить на водяной бане 10 минут, процедить.
- 3 ст. л. сухих плодов черники залить 0,5 л воды. Поставить на огонь и кипятить до тех пор, пока содержимое не уменьшится наполовину. Средство хорошо помогает при гнойных ангинах.
- Средних размеров свеклу залить водой и варить до мягкости. Полученный отвар охладить, процедить.

Что делать с гайморитом?

После ОРЗ и сильного насморка у меня развился гайморит. Врач настаивает на проколе, но я его делать не хочу. Как можно вылечить эту болезнь?

В. Земчина, г. Колпино

Гайморит – это одна из разновидностей синуситов, инфекций околоносовых пазух. Он встречается чаще всего. В этом случае вирусная инфекция отягощается бактериальной, возбудители попадают через проходы в полость пазухи и вызывают гнойное воспаление слизистой. Это проявляется затруднением носового дыхания, гнойными выделениями темного цвета из носа, постоянными головными болями, чувством распирания в пораженной области и ощущением, как будто при повороте головы внутри черепа что-то переливается. Есть общая слабость, озноб, повышенная температура.

Запомните: гнойный бактериальный гайморит должен лечить врач! Для этого используется пункция носа (прокол) с последующим промыванием пазух антибактериальным раствором. Других эффективных методов пока не придумано, зато сам прокол сейчас

Scan by Tetyo...

почти безболезненный, используется местная анестезия. В тяжелых случаях назначаются антибиотики.

Категорически запрещены прогревающие процедуры! Они увеличивают воспаление и способствуют распространению инфекции.

Неосложненный гайморит можно лечить с помощью средств народной медицины, но только после установления точного диагноза и при строгом контроле за результатами такого лечения.

Обязательно нужно обеспечить нормальный отток гнойного содержимого из пазух, для чего необходимо снять отек слизистой носа. Используются сосудосуживающие капли (с обязательным соблюдением всех мер предосторожности, о которых уже говорилось), а также ингаляции, промывания и смазывание носа целебными мазями, которые используются и для лечения насморка.

При использовании лечебных капель и жидкостей для лечения синуситов существуют особенности их применения, отличные от обычного насморка. Вам следует лечь на бок, и закапать капли в половину носа, на которой вы лежите, – капли должны попасть на боковую стенку носа. В таком положении следует находиться не менее 5 минут. Затем следует повернуться на другую сторону и повторить процедуру с другой половиной носа. Спустя еще как минимум 5 минут следует высморкаться.

Не забывайте и об общеукрепляющих средствах, повышающих иммунитет и снабжающих организм витаминами. Если ваше состояние не улучшается, ощущение распирания только усиливается, а головные боли не проходят, незамедлительно обратитесь к доктору. Затягивать лечение синусита нельзя, и возможно, понадобятся более радикальные меры.

Будьте осторожны с пневмонией!

На работе коллега рассказывала, как справилась с воспалением легких без всяких таблеток, только травами. Разве это возможно?

Лариса Мишукова, г. Кострома

Уважаемая Людмила! Пневмония относится к самым тяжелым заболеваниям дыхательной системы, и до изобретения антибиотиков смертность от нее была очень высока. Ни в коем случае нельзя следовать советам и рекомендациям вашей коллеги, это опасно для жизни. Возможно, в этом случае была легкая форма пневмонии, а у больного сильный иммунитет. Хотя высока вероятность того, что это была не пневмония, а бронхит. Делала ли ваша коллега анализы и рентген, или диагноз тоже поставила сама?



Пневмония всегда вызывается бактериями и часто возникает как осложнение других простудных инфекций – ОРЗ, гриппа, бронхита, ангины. Болезнь не обязательно предполагает госпитализацию – в легких случаях можно лечиться дома, но при этом строго под контролем врача. Основа терапии любой пневмонии – антибиотики. Их назначают в зависимости от того, какой возбудитель привел к заболеванию. Для этого берут анализ мокроты, делают бактериальный посев и выясняют, какие противомикробные препараты наиболее эффективно справляются с этим возбудителем. Не всегда есть время для такого тщательного исследования, и тогда врач назначает антибиотики широкого спектра действия в виде уколов или капельниц. Но все равно учитывается общее состояние организма, наличие сопутствующих заболеваний, и проводится контроль того, как работает данный препарат. Если необходимо, производится смена тактики лечения.

Кроме того, назначаются симптоматические средства – жаропонижающие, обезболивающие, противовоспалительные. Для улучшения отхождения мокроты применяют муколитики (лекарства, разжижающие мокроту) и мукокинетики (облегчающие отхождение слизи). Никогда при пневмонии не используются средства, подавляющие кашель!

В восстановительный период, когда острое воспаление снято и инфекция идет на убыль, применяются методы физиотерапии (УВЧ, СВЧ, электрофорез), а также массаж, дыхательные упражнения и лечебная гимнастика.

В это время нужно обязательно приступать к физическим упражнениям и постепенно выходить из постельного режима. Дело в том, что при длительном лежании в легких может начать скапливаться жидкость, что в конечном счете отрицательно сказывается на темпах выздоровления.

Что касается народных методов лечения пневмонии, их можно использовать только вне острого периода. Они ни в коей мере не должны подменять антибиотикотерапию и применяются как дополнительное лечение в период восстановления. Назначаются отхаркивающие средства, ингаляции и компрессы. Каких-то специальных средств лечения именно пневмонии не существует.

Scan by Tetyanka_&TTT22

Личный опыт

При простуде поможет чага

Чага – хорошее средство для лечения болезней желудка, а в нашей семье ее применяют, если одолевает простуда. В чаге содержатся вещества, которые снимают воспаление, действуют на вирусы. Для лечения насморка и кашля мы используем чаговое масло. Делаю его так: чагу предварительно замачиваю в холодной кипяченой воде на ночь, чтобы она стала мягкой. Потом тру ее на мелкой терке, пересыпаю в пивную бутылку из темного стекла и заливаю подогретым, но не горячим растительным маслом. Пропорции – на 1 часть чаги 5 частей масла. Ставлю в теплое темное место на неделю. Затем процеживаю, готовое средство храню в холодильнике. При насморке этим маслом смазываю крылья носа снаружи и изнутри. А при кашле делаю масляный компресс на грудь, добавляя несколько капель пихтового масла. При ангине для полоскания горла делаю настой чаги и ромашки. 1 ст. л. тертой чаги и 1 ч. л. ромашки заливаю стаканом горячей воды, даю настояться час, процеживаю. Этим средством нужно полоскать горло каждые полчаса.

В.М. Дмитриевский, Архангельская обл.

Наш семейный бальзам

Поделюсь нашим семейным средством, которое помогает при простудных заболеваниях – бронхите, ангине, гриппе. Три дня не поливайте горшок с алоэ, после чего срежьте несколько крупных листьев, положите в полиэтиленовый пакет и оставьте в холодильнике на сутки. Промойте, мелко нарежьте и уложите в стеклянную банку. Размер нужно подобрать такой, чтобы листья занимали половину ее объема. Всыпьте сахарный песок, чтобы он покрывал столетник на 2 пальца, и оставьте в темном месте на 3 дня под марлей. Размешайте, долейте до верха водкой, размешайте и настаивайте еще 3 дня. После чего процедите через марлю, отжав всю жидкость. Готовый бальзам храните в темном месте. При простуде, особенно в самом ее начале, выпивайте по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая теплой водой. Курс – не больше 2 недель. Это средство лечит даже застарелый бронхит.

Н.А. Мишанина, г. Москва

Опасные инфекционные болезни

Туберкулез и народная медицина

Правда ли, что в последнее время заболеваемость туберкулезом снова растет? С чем это связано? Как защитить и лечить себя?

А.П. Гуцул, г. Горловка

Действительно, в последнее время наблюдается рост заболеваемости туберкулезом, особенно в странах бывшего СНГ. Это связано с тем, что нарушилась система выявления болезни на ранних стадиях (флюорография перестала быть обязательной). Кроме того, туберкулез – это болезнь социальная, и число заболевших увеличивается при ухудшении условий жизни. Но самая большая опасность заключается в том, что возбудитель туберкулеза стал устойчивым к традиционным лекарствам, и болезнь труднее поддается лечению.

Туберкулез вызывается различными видами микобактерий (палочек Коха). Попадая в легкие, они начинают разрушать их ткани. Исследования показывают, что возбудитель заболевания присутствует в микродозах в организме практически каждого человека, но туберкулез развивается при определенных условиях – снижении иммунитета, плохих условиях жизни, недостаточном питании, хронических стрессах. Многократ-

Scan by Tetyanka_&TTT22

но повышается риск заболевания при контакте с больным с открытой формой туберкулеза, когда в воздух выделяется огромное количество микобактерий.

Определить туберкулез на начальных стадиях без флюорографии и специальных анализов непросто. Он протекает практически бессимптомно. Может лишь незначительно повышаться температура (но держится она практически постоянно), беспокоить легкий кашель. Когда инфекция распространяется, симптомы напоминают пневмонию. Прежде всего, это постоянный кашель с обильным выделением мокроты, часто с примесью крови. Человек беспричинно худеет.

Инфекция может попасть и в другие органы, вызывая их воспаление и разрушение. Это глаза, кожа, кости, половые органы.

Если с мокротой у больного выделяются микобактерии, он становится источником заражения. В этом случае говорят об открытой форме заболевания. При закрытой форме туберкулеза больной безопасен для окружающих, потому что мокрота не выделяется и внешних признаков заболевания практически нет. Но легкие все равно разрушаются. Бороться с закрытой формой намного сложнее – возбудитель «заперт» в клетках легких, и добраться до него непросто.

Туберкулез лечат с помощью специальных препаратов – обычные антибиотики на него не действуют. Лечение проводят в стаци-



онаре, если заболевание тяжелое и высок риск заражения окружающих. Но в большинстве случаев лечение амбулаторное, с обязательным наблюдением в туберкулезном диспансере.

Кроме противомикробной терапии, назначают витамины и иммуномодуляторы для повышения защитных сил организма. Большое внимание уделяется диете. Питание должно быть полноценным, с обязательным присутствием животных белков (мясо, птица, рыба).

После лечения при туберкулезе рекомендуется санаторно-курортное лечение. Для восстановления легких особенно хороши районы с сухим климатом и хвойными лесами – Крым, Поволжье, Кавказ.

Защита от туберкулеза включает в себя вакцинацию, укрепление иммунитета, полноценное питание, соблюдение правил гигиены, особенно если среди ваших близких есть больной человек.

Если при обследовании у вас выявлен туберкулез, обязательно следуйте всем назначениям врача!

Вылечить эту болезнь народными средствами невозможно – до изобретения антибиотиков все заболевшие погибали, независимо от достатка и доступности других способов лечения.

Народная медицина может применяться лишь как вспомогательное лечение. Благодаря ей можно облегчить отхождение мокроты, снять воспаление, уменьшить другие симптомы заболевания и отрицательные последствия лечения, поднять иммунитет и помочь более быстрому восстановлению пораженных тканей.

Предлагаем несколько рецептов из копилки народной медицины. Перед их использованием нужно проконсультироваться с лечащим врачом, чтобы исключить побочные эффекты и учесть все противопоказания.

- Для улучшения отхождения мокроты принимать 1 ст. л. сока редьки, смешанного с медом, 3 раза в день.
- Взять 4 больших листа алоэ, выдержанных в холодильнике несколько дней, измельчить и поместить в бутылку с белым вином. Настаивать 4 дня в темном месте. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.
- Каждый день съедать по 1-2 ст. л. меда, смешанного с равным количеством ядер грецкого ореха.
- Смешать 15 мл сока алоэ, 10 мл сока манжетки обыкновенной и по 100 г сливочного масла, меда и порошка какао. Принимать по 1 ст. л. в обед и вечером, запивая стаканом горячего молока.
- Принимать свежий сок каланхоэ по 1/2 ч. л. 2 раза в день после еды, разбавив водой в 3 раза.
- 4 ч. л. измельченной травы медуницы лекарственной залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
- 1 ч. л. травы багульника залить 2 стаканами охлажденной кипяченой воды. Настоять 8 часов в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.
- Залить 1 ст. л. березовых почек 2 стаканами водки. Оставить настаиваться до тех пор, пока жидкость не приобретет коньячный цвет. Пить по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день.
- Листья мать-и-мачехи, корень солодки, корневище аира, трава горца птичьего, трава зверобоя, трава хвоща полевого – поровну. Залить 3 ст. л. сбора 0,5 л кипятка, настоять 15 минут. Выпить глотками за 1 день.
- Если есть возможность, пейте кумыс. Обычно в первые 2 дня его принимают по 100 мл 5-6 раз в день (при сильно ослабленном организме – 50 мл). Затем постепенно дозу увеличивают до стакана 6 раз в день. Курс лечения занимает не менее месяца, но в принципе его продолжительность не ограничена. Ведь это пищевой продукт, и в регионах, где его производят, он является повседневным напитком.

Scan by Tetyanka_&TT22

Не пропустите ложный круп

У сына была сильная ангина, но врач в поликлинике сначала испугалась, что это ложный круп, и вызвала скорую. Диагноз не подтвердился, но я так и не понял, что это за заболевание. Чем оно опасно?

Р.М. Гуров, г. Санкт-Петербург

Ложный круп – разновидность ларингита, очень опасное инфекционное заболевание, которое поражает детей в возрасте до 6-8 лет. Его возбудители – те же самые вирусы, что вызывают ОРЗ. Попадая в гортань, они вызывают отек слизистой, которая, увеличиваясь в размере, перекрывает просвет дыхательных путей. Это приводит к удушью. Другими словами, ребенок сперва заболевает ОРЗ в форме ларингита, а затем болезнь осложняется присоединением симптомов ложного крупа.

Основные проявления болезни:

- осиплость голоса;
- «лающий» кашель;
- затрудненный, удлиненный, шумный вдох;
- нарушение дыхания.

Нередко можно видеть, как при вдохе напрягаются мышцы шеи, груди. Если течение заболевания тяжелое, нарушения дыхания заметны даже в состоянии покоя. Дыхательная недостаточность проявляется бледностью, посинением носогубного треугольника, кончиков пальцев рук и ног. Ребенок, как правило, беспокоен, возбужден, напуган.

Ложный круп опасен стенозами – перекрытием воздухоносных путей из-за отека. Поэтому при появлении первых признаков затруднения дыхания (побледнение лица, посинение губ, шумный, свистящий вдох, трудности при вдохе), нужно незамедлительно вызвать скорую помощь!

В ожидании врача можно уменьшить отек, используя сосудосуживающие препараты, лучше в виде спрея. Они есть в доме практически у всех, потому что используются для лечения насморка. Например, нафазолин или ксимелин. Только прыскать их нужно в горло, стараясь, чтобы лекарство попало как можно дальше. Ребенка надо попросить при этом сделать глубокий вдох. Отек снимают также антигистаминные препараты, но обязательно уточните дозировку по инструкции или по телефону у оператора скорой, который принимает ваш вызов.

Спазм можно также снять с помощью щелочной ингаляции. Для этого разведите в 1 л горячей воды 1 ч. л. соды. Пусть малыш дышит паром, но подальше от воды – вдыхаемый воздух должен быть относительно холодным. Вообще, при приступе ложного крупа рекомендован прохладный влажный воздух. Можно занести ребенка в ванную, включить горячую воду и просто стоять с ним недалеко (но не наклоняясь над ванной) в ожидании скорой.

Дальнейшее лечение, после того как снят приступ, не отличается от лечения обычного ларингита. Необходимы обильное теплое питье, противовирусная терапия, витаминные напитки.

Краснуха, ветрянка и корь

Правда ли, что такие детские болезни, как ветрянка или корь, для взрослого человека могут быть опасными для жизни? Излечимы ли они?

С.О. Кудрявцева, г. Москва

Действительно, эти заболевания, которые относительно легко переносятся детьми, взрослым людям могут принести большой вред, чреваты серьезными осложнениями на почки, сердце, суставы. Именно поэтому необходимо проводить вакцинацию не только в раннем детстве, но и после 20-30 лет, чтобы поддерживать иммунитет на должном уровне.

Ветряная оспа вызывается вирусом, который может проникать в организм как через кожу (контактным путем), так и через дыхательные пути (воздушно-капельным путем). В любом случае основным симптомом болезни будет появление типичных пузырьков на коже и слизистых оболочках на фоне недомогания и повышения температуры. Обязательно вызовите врача для уточнения диагноза. Очень важно соблюдать постельный режим в течение всего лихорадочного периода (6-7 дней). Проветривайте в комнате, не кутайтесь, если вам не холодно. Как озноба, так и перегрева тела надо избегать, потому что при сильном потении усиливается и кожный зуд. Диета должна быть молочно-растительной, желательно исключить из нее кислое и соленое.

Полезно будет обильное питье, особенно компоты и настои из черники. Для облегчения симптомов принимайте антигистаминные и жаропонижающие средства. А вот противовирусные препараты используйте только по назначению врача.

Scan by Tetyanka_&

Краснуха – еще одно вирусное заболевание, которое может поражать взрослых. У них краснуха чаще протекает в тяжелой форме, в сочетании с ОРВИ, стрептококковой инфекцией и др. Также в возрасте старше 20 лет эта болезнь опасна осложнениями, поражающими центральную нервную систему (менингит, энцефалит). Особенно опасен вирус краснухи для беременных, поскольку он проникает через плаценту и повреждает плод, приводя к врожденным уродствам. По этой причине женщинам со сроком беременности не более 16 недель при заболевании краснухой рекомендуют прерывание беременности. Симптомы заболевания – дискомфорт в горле, возможны насморк и кашель, боль при глотании, увеличиваются лимфатические узлы в затылочной, околоушной и задней шейной областях. Чуть позже поднимается температура, на лице, груди, иногда и на всем теле появляется мелкая красноватая сыпь. Лечение – постельный режим, обильное питье и продукты, богатые витаминами. Но вызов врача обязателен, так как нужно следить, чтобы у взрослого человека не возникло осложнений.

Корь – это вирусная болезнь, характеризующаяся лихорадкой, вялостью, слабостью, головными болями, мелкопятнистой сыпью, поражением конъюнктивы глаз и насморком. Источником инфекции является только больной человек. Все симптомы, как правило,



проходят уже через 10 дней. Медикаментозные лекарства прописывают только для подавления неприятных симптомов. Специальных средств от кори нет. Соблюдайте постельный режим, в вашей комнате должно быть максимум свежего воздуха и минимум яркого света.

При необходимости снижайте температуру, выпивая как можно больше компотов из кислых ягод с медом. При конъюнктивите промывайте глаза раствором борной кислоты. Но при этом не мочите лицо, пока держится сыпь. От мучительного кашля вам поможет следующий сбор. Смешайте в равных количествах корни алтея, солодки и девясила высокого. 2 ч. л. смеси заварите 1 стаканом кипятка и кипятите 10 минут, процедите. Принимайте отвар теплым по 1/4 стакана через каждые 3 часа. Обязательно после перенесенной кори проверьтесь у доктора, чтобы исключить осложнения.

Внимание: дифтерия!

Сейчас снова стали говорить о дифтерии, хотя я думала, что ее больше нет. Как распознать эту болезнь и что делать, если она обнаружена?

Л.С. Юшкова, г. Мурманск

Всем детям делают вакцинацию против дифтерии, рекомендуют делать прививки и взрослым, так как со временем иммунитет к ней снижается. Это опасное заболевание редко встречалось еще 20-30 лет назад, но сейчас случаи дифтерии возникают все чаще и чаще из-за того, что многие родители отказываются от вакцинации, а взрослые не делают повторных прививок.

Дифтерийная палочка, вызывающая заражение, может попадать в организм как через воздух (при кашле, чихании), так и через предметы общего пользования. К основным симптомам дифтерии относят боли в горле, повышение температуры, воспаление шейных лимфоузлов. На задней стенке глотки появляется плотный желтоватый налет, затрудняющий глотание. Может образоваться и отек, вызывающий резкое сужение гортани и нарушения дыхания. Также возможны осложнения, сопровождающиеся расстройством нервной и сердечно-сосудистой систем, воспалением легких или почек.

Для лечения, как правило, вводят антитоксическую противодифтерийную сыворотку, которая предупреждает отравление организма ядами, выделяемыми дифтерийной палочкой. Кроме того, могут назначить антибиотики (если присоединяется другая инфекция) и кортикостероидные гормоны (при тяжелых формах для уменьшения отека слизистой гортани и бронхов).

Обратите внимание на то, что всех больных дифтерией и даже людей с подозрением на дифтерию надо срочно госпитализировать в специализированные диагностические отделения, где их размещают в боксах и тщательно обследуют.

Даже при легких формах болезни обязателен строгий постельный режим на весь период острых явлений. При тяжелой токсической дифтерии 3-й степени время ограничения движений может доходить до 50 дней.

Диета, которою должны соблюдать больные в остром периоде дифтерии, должна быть богата витаминами. Всю пищу надо подавать в жидком и полужидком виде, чтобы меньше травмировать глотку. При снижении температуры

Scan by Tetya

тела до нормы и при исчезновении налетов используют более разнообразную диету с большим количеством витаминов.

Средства народной медицины при дифтерии не помогут избавиться от возбудителя, но могут облегчить симптомы. Они ни в коем случае не должны заменять назначенное врачом лечение – это опасно для жизни. Используйте их как дополнительную терапию.

- Смазывайте дифтерийные налеты свежевыжатым соком клюквы.
- Из ягод клюквы и брусники, а также из мякоти лимона отожмите 1 стакан сока. Немного подогрейте его и выпейте маленькими глотками. Или полощите горло теплым соком. В выжимки, оставшиеся при приготовлении соков, вылейте 1 рюмку спирта, наложите такой компресс на шею.
- 2-3 раза в день смазывайте пораженные места в горле разведенной пополам с водой спиртовой настойкой прополиса или эвкалипта.
- Удалить желтоватые налеты из зева вам поможет полоскание 30%-ным раствором лимонной кислоты, крепким раствором уксуса или поваренной соли.
- Для стимуляции иммунитета и уничтожения микробов 2-3 раза в день пейте по 1-2 ч. л. сока алоэ древовидного.

Гепатиты от A до G

Я думала, что гепатит – это болезнь грязных рук, а оказывается, существует много его видов. Чем они отличаются и как лечатся?

О.С. Визгунова, г. Саратов

Вирусные гепатиты – основная причина заболеваний печени. Определить, какой именно вирус стал причиной воспаления, поможет анализ на антитела и иммуноглобулины. Действительно, видов гепатита существует несколько, и механизмы их передачи и последствия для здоровья отличаются.

Вирусный гепатит A (болезнь Боткина) считается наименее опасным из всех видов гепатита. Кроме того, если человек переболел им однажды, у него возникает стойкий иммунитет. Защитит от инфицирования и вакцинация, которая проводится в несколько этапов. Источник инфекции – больной, особенно на первых этапах заболевания. Заражение может происходить через воду, посуду, игрушки, предметы личной гигиены, а на работе – через любые предметы, которыми пользовался

Scan by Tetya

больной. Пиковыми сезонами для болезни Боткина являются весна и лето, что неудивительно, так как заражение часто происходит через немытые фрукты и овощи, зараженную воду, а также при купании в загрязненных водоемах. Инкубационный период вируса гепатита A составляет 15-30 дней (иногда до 2 месяцев), и в это время никаких внешних симптомов заболевания не наблюдается. Затем появляются все типичные признаки поражения печени – боли, желтуха, общая интоксикация, как при гриппе. Специального лечения при вирусном гепатите A не требуется. Самое главное – это диета, ограничение физических нагрузок, постельный режим. Необходимо пить много жидкости, чтобы выводить токсины. С этой же целью можно принимать энтеросорбенты. Нужно тщательно ухаживать за кожей, чтобы усилить выделение пота, с которым также выводятся ядовитые вещества. Родственникам заболевшего следует провести в квартире дезинфекцию: обработать посуду, белье, игрушки, одежду, санузел и помещение с помощью специальных средств, например хлорамина, перекиси водорода.

Вирусный гепатит B, или сывороточный гепатит, – один из самых распространенных гепатитов инфекционного происхождения (кроме болезни Боткина). Гепатит B – опасное заболевание, которое переходит в хроническую форму, тяжело поражает печень и при неправильном лечении и несоблюдении правил безопасности может привести к циррозу или даже к раку печени. Заражение происходит через кровь, а также при половых контактах и вертикальным путем (от матери к плоду). Самое неприятное заключается в том, что заразиться можно от человека, у которого в крови есть вирус, но сам он не болеет, а значит, не знает, что может заразить других. Чтобы избежать заражения, необходимо пройти вакцинацию в поликлинике.

Вирусный гепатит C, или посттрансфузионный гепатит, – наиболее тяжелая форма гепатита. Заражение вирусным гепатитом C происходит в основном через кровь – при ее переливании (в настоящее время донорская кровь обязательно проходит проверку на вирус) или при использовании нестерильных шприцов. Реже возможны заражение половым путем или передача вируса от матери плоду. У большинства заболевших развивается хроническая форма болезни, которая при отсутствии лечения и неправильном образе жизни может привести к образованию злокачественной опухоли печени или циррозу печени. Вакцины от этой инфекции пока нет, поэтому основные меры профилактики – это соблюдение правил безопасности при любых манипуляциях с кровью.

Вирусный гепатит D, или дельта-инфекция, способен размножаться в организме человека только в при-

сутствии вируса гепатита В. Когда эти два вируса попадают в организм больного, возникает тяжелая форма заболевания – суперинфекция. Течение этой болезни напоминает течение гепатита В, но осложнения, характерные для него, встречаются чаще и протекают тяжелее.

Вирусный гепатит Е распространен преимущественно в странах тропического и субтропического климата и в Центральной Азии. Заражение происходит так же, как и при гепатите А, то есть через грязные продукты, воду и бытовые предметы. Заболевание протекает тяжелее, чем болезнь Боткина, но особенно опасен он для беременных женщин.

Вирусный гепатит G встречается достаточно редко, заражение происходит через кровь, и по течению заболевания он схож с гепатитом С. Однако он менее опасен, хотя в сочетании с другими вирусами, поражающими печень, приводит к тяжелым последствиям.

Лечение всех вирусных гепатитов обязательно проводится под контролем врача. Могут назначаться антивирусные средства, а также лекарства, поддерживающие функции печени. Народные средства не избавят вас от инфекции, но помогут работе печени.

- Пейте витаминные отвары из плодов шиповника с добавлением ягод черной смородины и рябины – очень хорошее средство для восстановления печени.
- Ежедневно с утра пейте по стакану сока квашеной капусты через каждые 2-3 часа до полного выздоровления.
- 1 ст. л. семян моркови засыпать в термос, залить стаканом кипятка и настоять ночь. Пить по 0,5 стакана 5-6 раз в день.
- Из высушенных семечек тыквы сделать муку в кофемолке. 2 ст. л. залить стаканом горячего молока, настоять в термосе 1,5 часа. Выпить 0,5 стакана натощак утром натощак.

Инфекции из консервной банки

Мой знакомый, отведав консервов, попал в инфекционную больницу с иерсиниозом. А у знакомых в такой же ситуации родственник чуть не умер от ботулизма. Откуда берутся эти инфекции?

Ю.Т. Адамова, г. Всеволожск

Иерсиниоз – не такая уж экзотическая инфекция, она распространена достаточно широко. Просто на слуху больше другие возбудители – кишечная палочка, сальмонелла и амеба. Вызывает-

ся заболевание одной из бактерий вида иерсиния, ближайшие родственники которой – возбудители чумы и псевдотуберкулеза. Как и другие кишечные инфекции, иерсиниоз в основном является болезнью грязных рук и передается через продукты питания или зараженную воду. Микроорганизм устойчив к холоду, поэтому иерсиниоз иногда называют «болезнью холодильника». Именно через продукты, которые неправильно хранятся, происходит значительный процент заражений. От человека к человеку напрямую возбудитель не передается.

Болезнь протекает очень остро, с сильными болями в животе, изнуряющим поносом или даже с рвотой, слабостью и лихорадкой. Человек чувствует себя намного хуже, чем при обычных кишечных инфекциях. Поэтому, если неприятные симптомы не уменьшаются после трех дней, нужно незамедлительно обратиться за медицинской помощью. Единственный способ лечения иерсиниоза – антибиотики, но принимать их самостоятельно нельзя. Чувствительность возбудителя к разным группам отличается и зависит от многих факторов. Учесть их может только врач-инфекционист. Все, что вы можете сделать, – это пить как можно больше жидкости для предотвращения обезвоживания. В воде желательно растворять специальные соли (они продаются в аптеках) или хотя бы добавлять минеральную воду или компот из сухофруктов. Это восполнит баланс вымываемых с поносом микроэлементов.

Ботулизм – опасное для жизни заболевание, вызываемое бактериями клостридиями, которые постоянно проживают на поверхности почвы и в донных отложениях водоемов. Споры бактерий устойчивы к воздействию факторов внешней среды – не погибают даже при кипячении в течение 5 часов. Они являются анаэробами, то есть размножаются в отсутствие кислорода, выделяя ботулинический токсин, который и вызывает неприятные симптомы. И здесь есть такая особенность: сам токсин при кипячении полностью разрушается. То есть отварная рыба, грибы, овощи и фрукты безопасны. Однако если они законсервированы и съедаются после открывания банки без нагревания и кипячения, риск получить токсин очень высок.

В нашей стране чаще всего люди травятся грибными консервами, в Западной Европе – колбасами, а в Америке – зеленым горошком и другими консервированными овощами. Опасна также копченая и вяленая рыба. Попадая в пищеварительный тракт, токсин всасывается в кровь в желудке и тонком кишечнике и разносится по всему организму, в том числе, к спинному и головному мозгу. Симптомы быстро нарастают, к одним проявлениям вскоре присоединяются другие.

Сначала появляются резкие боли в области живота, имеющие схваткообразный характер, тошнота, неу-

Scan by Tetyan...

кротимая рвота, диарея. Через день возникает ощущение распирания в животе, понос сменяется запором. Начинают проявляться признаки поражения нервной системы – двоение и туман в глазах, вялая реакция зрачков на свет или его отсутствие, головные боли, головокружение, мышечная. Лицо становится похожим на маску, мимика отсутствует, больной не может высунуть язык. Голова свисает, и для удержания ее в обычном положении человеку приходится удерживать ее руками. Дыхание становится поверхностным, появляется слабость в конечностях. Быстро нарушается работа сердца, что чревато смертью.

Лечится ботулизм введением специальной сыворотки, антибиотиками, промываниями желудка и кишечника, введением в кровь спецрастворов.

Чем раньше вы обратитесь за медицинской помощью, тем больше шансов на выздоровление. Ну а для профилактики ботулизма при консервировании и обработке продуктов тщательно следуйте правилам гигиены.

Если есть возможность, отваривайте содержимое банок в течение 15-20 минут. Храните все консервы в прохладном месте, так как в тепле бактерия размножается намного быстрее.

Токсоплазмоз – «кошачья» инфекция

Подруги пугают, что у меня, любительницы кошек, наверняка есть токсоплазмоз. Что это за инфекция? Чем она опасна? Какие народные средства помогут?

С.П. Терехина, г. Брянск

Токсоплазмоз – это паразитарное заболевание, с которым связано немало мифов и предрассудков, поэтому нужно прояснить основные моменты.

Заразиться им можно не только от кошек (через грязные руки после уборки кошачьего туалета или слишком близкого контакта с домашним питомцем), но и через сырое мясо, особенно свинину и крольчатину, в детской песочнице, через грязные фрукты, зелень и овощи. От человека к человеку токсоплазмоз не передается! За одним исключением – от больной матери к плоду.

Врожденный токсоплазмоз – это тяжелейшее заболевание, чреватое серьезными последствиями для ребенка. Поэтому особую осторожность следует соблюдать женщинам, планирующим зачатие или уже беременным.

• Чаще всего заболевание проходит незаметно. Острый токсоплазмоз можно спутать с простудой. Может повышаться температура, увеличиваются лимфатические узлы, есть неполадки в пищеварении. Но иммунная система достаточно быстро справляется с возбудителем. Человек может полностью излечиться и приобрести пожизненный иммунитет. Поэтому, если женщина переболела токсоплазмозом до наступления беременности, ребенку ничего не грозит. Когда токсоплазмоз возникает во время первой беременности, все последующие также будут безопасными для матери и ребенка.

• Обычному человеку лечить токсоплазмоз не нужно! Незачем принимать сильнейшие препараты и перегружать ими свой организм, поскольку иммунная система справится сама.

• Лечение необходимо людям с сильно ослабленным иммунитетом – ВИЧ-инфицированным, перенесшим тяжелые инфекции, химиотерапию. Оно обязательно требуется также во время беременности, если заражение произошло непосредственно перед зачатием или во время вынашивания ребенка. Риск негативных последствий для плода выше на более поздних стадиях беременности. Это связано с повышенной проницаемостью плаценты.

• Никакими народными средствами токсоплазмоз не лечится! Ни чесноком, ни чистотелом, ни пижмой, ни другими травами и сборами. Это доказанный факт. Их можно использовать как поддерживающую терапию по согласованию с врачом, но убить токсоплазму могут только специально подобранные лекарства – комбинации антибиотиков и противопаразитарных средств. Лечение всегда индивидуально!

Если вы здоровый человек, не планируете забеременеть, у вас нет никаких серьезных симптомов – обследоваться на токсоплазмоз не нужно. И тем более лечиться «на всякий случай».

Главное – профилактика, особенно в период беременности. Гигиена прежде всего. Тщательно мойте руки после работы с землей или уборки кошачьего туалета, не ешьте непрожаренное или полусырое мясо. Избавляться от кошек не нужно. Такую рекомендацию дают только беременным женщинам, так как в этом случае заражение очень опасно для плода.

Если у вас остались вопросы, есть какие-то подозрения, не ищите информацию в Интернете и не слушайте друзей и знакомых. Обратитесь за консультацией к врачу-инфекционисту или паразитологу, сделайте необходимые анализы и следуйте рекомендациям.

Scan by Tetya

Лечить ли скрытые инфекции?

Сделала анализ на скрытые инфекции, и у меня их обнаружился целый букет. Кто-то говорит, что надо обязательно лечить, другие – что ничего страшного в них нет. Кто тут прав?

Татьяна, г. Санкт-Петербург

Уважаемая Татьяна! Вопрос о том, есть ли у вас действительно скрытые инфекции и требуется ли их лечение, должен принимать врач. К сожалению, частные клиники и лаборатории часто грешат тем, что навязывают пациентам лечение даже в тех случаях, когда в этом нет необходимости. Не говоря уже о неправильной диагностике. Поэтому рекомендую вам сдать анализы в государственном кожно-венерологическом диспансере. Эта услуга платная, но стоит намного дешевле, чем в частных клиниках, а результаты не менее точные. Врач по результатам анализов решит, нужно ли вам лечение. Иногда возбудитель инфекции присутствует в крови, но необходимости в приеме таблеток нет.

Вообще, скрытые инфекции (хламидиоз, уреаплазмоз, микоплазмоз, гарднереллез, цитомегаловирус, вирус папилломы человека и герпес) относятся к социально опасным и иногда могут стать причиной неприятностей со здоровьем. Например, вина вируса герпеса доказана в случае с синдромом хронической усталости. Кроме того, они могут привести к бесплодию, проблемам с потенцией, стать причиной развития воспалительных заболеваний мочеполовой сферы. Целесообразность лечения определяется в каждом случае индивидуально, потому что, во-первых, нужно учитывать побочные эффекты; во-вторых, подобрать именно тот препарат, который нужен.

В некоторых случаях обследование на скрытые инфекции нужно проводить обязательно.

- Если вы планируете стать родителями, провериться нужно и отцу, и матери. Скрытые инфекции могут повлиять на развитие плода, осложнить беременность и стать причиной будущих заболеваний у ребенка.
- В случае, если у вас были половые связи без использования защитных средств. Желательно пройти проверку и вашему партнеру.
- Некоторые неспецифические симптомы, например постоянная усталость, утомляемость, сонливость, скачки температуры без видимых причин, могут сигнализировать о наличии скрытых инфекций. Лучше провериться и исключить этот фактор.

Средства от герпеса

Можно ли вылечить герпес, или он остается в организме пожизненно, как мне сказали?

Л. Вертлугин, г. Томск

Вирус герпеса сохраняется в нашем организме в течение всей жизни, однажды в него попав. Но укрепляя иммунитет, вы можете предупредить или, по крайней мере, сократить частоту его проявлений.

Наверное, вы замечали, что чаще всего герпес проявляется в холодное время года после переохлаждения, когда ваши защитные силы снижены. Но помните, что он возможен и в жаркое время при перегревании, также опасном для организма. Герпес может обостряться на фоне других инфекционных заболеваний (грипп, воспаление легких и др.).

Существует 2 вида герпеса.

- **Простой герпес** (пузырьковый лишай). Он поражает кожу в области рта и носа, реже – щек, ушных раковин и половых органов. Иногда высыпания возникают на слизистых оболочках полости рта. Простой герпес проявляется в виде пузырьков с жидкостью, которые зудят, иногда болят. Через 3-4 дня эти пузырьки подсыхают и образуют корочку. Еще через несколько дней корочка отпадает, и кожа заживает.
- **Опоясывающий герпес (опоясывающий лишай).** Вирус начинает развиваться по ходу чувствительного нерва, чаще всего тройничного. Сначала он проникает в нервные узлы, а уже потом переносится на кожу. По ходу нерва появляются розовато-красные пятна, затем образуются пузырьки с жидкостью. Возникают боли, повышается температура. Через 6-8 дней пузырьки высыхают, образуется корочка. И только через 3 недели корочка отпадает.

При простом герпесе

- Измельчите сухие цветки календулы и смешайте их с оливковым маслом в соотношении 1:3. Смазывайте пораженные места 1-2 раза в день.
- Залейте 1 ст. л. сухих цветочных корзинок арники 500 мл кипятка. Настаивайте 2 часа. Применяйте для компрессов при заболевании герпесом.
- Смазывайте герпесные пузырьки соком каланхоэ 2-3 раза в день.
- Принимайте внутрь сок алоэ по 1 ч. л. 2-3 раза в день перед едой. Также смазывайте соком алоэ места высыпания герпеса.

Scan by Tetya

- Пейте противовирусные витаминные чаи из мелиссы, шиповника, календулы. Добавляйте в пищу измельченный чеснок.
- Разотрите в ступке плоды калины. Залейте 2 ст. л. растертых плодов 1 стаканом воды. Настаивайте 4 часа. Принимайте внутрь по 1/2 стакана 4 раза в день.

При опоясывающем герпесе

- Делайте примочки с отваром травы мяты перечной. Залейте 1 ст. л. травы 1 стаканом воды, кипятите 15 минут на водяной бане, процедите.
- Смазывайте кожу маслом горького миндаля.
- Смешайте 4 ст. л. кашицы чеснока, 2 ст. л. кашицы листьев ясеня и 6 ст. л. меда. Смазывайте пораженные участки кожи 3 раза в день, под целлофаном выдерживайте мазь по 2 часа.

Рожистое воспаление

Отчего на коже возникает рожа? Излечимо ли это заболевание?

В.С. Девяткина, г. Муром

Рожистое воспаление (рожа) – одно из самых тяжелых инфекционных поражений кожи, вызываемое стрептококком. Заболевание редко передается от человека к человеку даже при близком контакте, зато его могут вызвать другие заболевания, причиной которых является тот же микроб, например ангина или скарлатина. Возбудитель распространяется с током крови, и если иммунитет ослаблен, на коже есть повреждения, а также на почве стрессов и дефицита витаминов развивается воспаление.

Свое название болезнь получила неспроста. Она часто поражает кожу лица, которое отекает настолько, что черты меняются до неузнаваемости. Вдобавок появляется главная «печать» инфекции – ярко-красное пятно с четкими границами и краями в виде языков пламени или «бабочки». Нередко воспаление захватывает кожные покровы верхних и нижних конечностей, сопровождается выраженным болевым синдромом и значительным повышением температуры (до 39-40°).

В тяжелых случаях на коже возможно образование кровоизлияний, а также пузырей с прозрачным, кровянистым или гнойным содержимым.

Лечение рожистого воспаления сложное. В отличие от многих других кожных заболеваний, одним только местным лечением с болезнью не справиться. Мази, компрессы и примочки могут служить лишь вспомогательными средствами, облегчить симптомы, а основные усилия должны быть направлены на подавление жизнедеятельности микроорганизмов, вызвавших инфекцию.

Полноценное лечение всегда включает антибиотики, которые подбираются врачом. Чтобы избежать перехода заболевания в хроническую форму, нужно обязательно пройти полный курс. Дополнительно могут назначаться кортикостероиды, средства для укрепления сосудов и противовоспалительные препараты.

Справиться с рожистым воспалением только с помощью народных средств нельзя. Они могут облегчить симптомы болезни и даже убрать внешние ее проявления, но при этом возбудитель останется в организме и при малейших сбоях в иммунитете или нервных переживаниях рожа снова себя проявит.

Поэтому советуем помнить: все народные средства используются только для дополнительного лечения – чтобы облегчить состояние и укрепить иммунитет.

- Измельченную кору черемухи обыкновенной прикладывать к местам, пораженным рожей.
- Делать примочки из растертых в кашицу плодов боярышника.
- Измельченную свежую кору сирени прикладывать к местам, пораженным рожей.
- Цветки ромашки, цветки календулы, трава мать-и-мачехи, трава цикория, цветки бессмертника, корень лопуха (в равных частях). Готовить и принимать, как предыдущее средство.

Личный опыт

Грибы лучше замораживать

Я помню, как у нас в деревне целая семья отравилась консервированными грибами и попала в больницу с ботулизмом. Спасти удалось не всех – погибла 10-летняя дочка. С тех пор я никогда не ем грибных консервов, хотя грибы очень люблю. Намного безопаснее, да и вкуснее их сушить и замораживать. Можно в целом виде, предварительно помыв и отварив, а можно делать икру, смешав измельченные в мясорубке грибы с чесноком и зеленью. Во-первых, при таком приготовлении сохраняется больше полезных веществ. Во-вторых, нет риска ботулизма, он развивается только при отсутствии воздуха. Наконец, вкус и аромат грибов при заморозке и сушке намного приятнее.

Г.С. Лидвинева, г. Петрозаводск

Scan by Tetya

Личный опыт

Опасные царапки

Мы приютили уличного котенка. Сходили к ветеринару, сделали все прививки, вывели блох и глистов. Муж очень любил играть с котиком, и однажды он царапнул его слишком сильно, пошла кровь. Муж промыл ранку водой и забыл про нее. А через неделю она начала опухать, гноиться, воспалились лимфоузлы подмышками, поднялась температура. Муж чувствовал слабость, как при гриппе. Сходил в поликлинику, сдал анализы. Ставили ОРВИ, но хорошо что врач обратила внимание на царапину. Оказалось, что у мужа так называемая болезнь кошачьих царапин. Получить ее можно от любой кошки, самой чистой. Для того чтобы она не появилась, даже самую маленькую царапинку надо обработать антисептиком. Обычно болезнь проходит сама, но иногда она может вызвать сильную инфекцию кожи, и потребуется более серьезное лечение, вплоть до операции. Так что соблюдайте осторожность.

М. Кортнева, г. Барнаул

Печеночный чай

Когда я перенес вирусный гепатит несколько лет назад, доктор мне сказал, что теперь нужно очень внимательно относиться к печени, оздоравливать ее. Кроме расторопши, тыквы и кукурузы, я обнаружил, что для этого органа невероятно хорош обычный кориандр, он же кинза. Печень любит и свежую зелень, и семена. Поэтому теперь всегда добавляю их во все блюда. Из семян я готовлю кориандровый чай. 1 ч. л. семян растираю в ступке (можно измельчить в кофемолке), засыпаю в заварочный чайник, добавляю несколько листиков зеленого чай и заливаю 2 стаканами крутого кипятка. Настаиваю под полотенцем 20 минут и пью в течение дня, добавляя мед.

Д.А. Ильиных, г. Ростов-на-Дону

Полезные советы и рецепты

Психология болезней

У многих болезней есть психологические причины. А что думают специалисты об инфекциях, ведь их вызывают микробы, которые вроде бы от нашей психики никак не зависят?

О. Батогова, г. Волгоград

Да, инфекционные заболевания появляются при попадании в организм болезнетворных микробов. Но сильная иммунная система организма справляется с чужеродными микроорганизмами, и болезнь или не развивается, или протекает в легкой форме. Иммунитет же напрямую связан с нашими эмоциями. Некоторые психические состояния и стойкие черты характера могут ослаблять защитные силы и делать человека более подверженным инфекциям.

Многие заболевшие сами замечают, что перед началом болезни они испытывали сильное раздражение, гнев, досаду. Психологи подтверждают, что эти эмоции могут провоцировать ослабление иммунитета, а вслед за этим – развитие патологических процессов, связанных с деятельностью вирусов и бактерий.

Также слабость иммунитета может быть вызвана отсутствием душевного спокойствия, противоречиями между желаниями и поступками. Зная это, вы можете предположить меры психологической профилактики инфекций.

- Учитесь давать выход своему раздражению. Очень полезны для этого активные движения, а

Scan by Tetyana&TT

также дыхательные упражнения. Они снимают скопившееся напряжение не только в мышцах, но и в нервной системе, избавляют от массы негативных последствий в виде психосоматических заболеваний. Если у вас есть возможность, регулярно занимайтесь спортом; подойдут не только тренировки в зале, но и, например, ходьба в быстром темпе на улице. Одним из самых эффективных дыхательных упражнений, которое в той или иной мере сможет освоить каждый, является пение. Если вы чувствуете гнев, обиду или другую сильную эмоцию, попробуйте найти песню, которая соответствовала бы вашему настроению.

• Не откладывайте на потом решение внутренних дилемм. Если возникают противоречия, учитесь делать выбор и находить компромиссы. Когда вы определитесь с тем, чего вам больше хочется, сразу принимайтесь за воплощение своей мечты. Задайтесь целью каждый день делать хотя бы небольшой шаг на пути к цели. Тогда у вас не будет возникать неудовлетворенности собой, которая подрывает не только психологическое, но и физическое здоровье.

• Помните, что универсальными «лекарствами» для вашей психики и психологического иммунитета служат такие эмоции, как радость, любовь, приятное удивление и интерес. Не отказывайте себе в том, что доставляет вам удовольствие, вдохновляет вас и приносит яркие впечатления. Обращайте внимание на все, что вам приятно. Наслаждайтесь видами природы, произведениями искусства, общением с друзьями. Старайтесь все делать с любовью и радостью, в любом деле искать то, что могло бы по-настоящему заинтересовать вас. Например, если вам наскучило готовить одни и те же блюда, найдите новые рецепты или хотя бы добавьте новые приправы.

Диета при инфекциях

Существует ли какая-то специальная диета, которой нужно следовать при любых инфекциях?

С.М. Федорова, г. Вольск

Питание – важная составляющая процесса выздоровления при инфекционных заболеваниях. Поскольку при них поражаются разные органы и системы, рекомендации в каждом случае могут отличаться. Питание при заболеваниях почек одно, а при воспалениях печени – совсем другое. Тем не менее разработана и общая диета, которой можно следовать при всех острых инфекциях, – диетический стол №13.



Она направлена на поддержания общих сил организма и повышение его сопротивляемости инфекции, уменьшение интоксикации. В чем заключаются основные моменты этой диеты?

Диета разнообразна, обеспечивает достаточную калорийность, но одновременно она не создает излишней нагрузки на пищеварение. Прием пищи должен быть не менее 6 раз в сутки, с одинаковыми временными промежутками. Большое внимание уделяется способу приготовления еды. Вместо жареной и тушеной пищи отдавайте предпочтение отварной и паровой. Нужно пить не менее 2 л жидкости в сутки.

Исключены источники грубой клетчатки (редька, редис, белокочанная капуста, перловка, бобовые), жирные, соленые продукты и блюда, в том числе копчености и колбасы. Под запретом находятся свежий белый и ржаной хлеб, сметана, сливки, острый сыр, соусы, майонез, кетчуп, консервы (рыбные, мясные), шоколад, пирожные.

При диете №13 разрешаются:

• хлеб и мучные изделия (хлеб пшеничный из муки высшего или 1-го сорта, подсушенный или сухари, сухое несдобное печенье и бисквит);

• некрепкие обезжиренные мясные и рыбные бульоны с яичными хлопьями, кнелями, суп-пюре из мяса, слизистые отвары из крупы с бульоном, бульоны (или овощные отвары) с манной, рисовой и овсяной крупой, вермишелью, овощами в виде пюре;

• нежирные сорта мяса и птицы (в мелко рубленном или протертом виде), котлеты, фрикадельки, пюре, суфле, нежирные сорта рыбы (кожу удаляют) куском или в виде фарша, котлет;

• кефир, кисломолочные продукты, свежий творог и изделия из него, сметана нежирная, тертый неострый сыр. Молоко и сливки можно добавлять в блюда. Яйца всмятку, паровые и белковые омлеты;

• протертые, хорошо разваренные, полужидкие и полувязкие каши с добавлением молока, бульона, а также в виде пудингов, суфле, из крупы манной, молотой гречневой, риса, геркулеса. Отварная вермишель;

• картофель, свекла, цветная капуста, морковь, кабачки, тыква, спелые томаты (можно в виде

Scan by Tetyan

пюре, картофельных зраз, суфле, пудингов);

• фрукты, ягоды (в сыром виде), спелые мягкие фрукты, ягоды (сладкие или кисло-сладкие, лучше протертые), печеные яблоки, муссы, кисели, компоты, желе, кисель молочный. Сахар, мед, варенье, джем, пастила, мармелад;

• чай с лимоном, чай и кофе некрепкие с молоком, разбавленные водой соки фруктов и ягод, овощей, отвар шиповника и пшеничных отрубей, морсы;

• сливочное масло, до 10 мл рафинированного растительного масла в блюда.

Предлагаем вам примерное меню на день на 6 приемов пищи.

1. Манная каша на молоке – 50 г манки и 0,5 стакана молока. Ягодный морс.

2. Яблочное пюре из 1 среднего очищенного яблока, пропущенного через мясорубку или тертого на мелкой терке.

3. Паровые котлеты из индейки и нашинкованные листья цветной капусты.

4. 3 ст. л. любого варенья и некрепкий мятный чай.

5. Уха из нежирной рыбы с добавлением картофеля и зелени.

6. Стакан обезжиренного кефира.

Следовать этой диете нужно во время всего острого периода болезни и первую неделю после начала выздоровления.

Обеззараживающие ароматы

Рядом открылся магазин, в котором можно купить качественные эфирные масла по доступным ценам. Какие из них подойдут для профилактики инфекций, особенно простудных?

З.М. Филатова, г. Санкт-Петербург

Противовирусными и антибактериальными свойствами обладают эфирные масла многих растений. Среди них хвойные (сосна, пихта, кипарис, можжевельник, кедр), лаванда, эвкалипт, чайное дерево, лимон, туя, герань. Сильными фитонцидами являются летучие вещества лука и чеснока. Из домашних растений прекрасными очистителями воздуха считаются хлорофитум, пеларгония, туя, бегония, лимонное дерево. По этой причине, как показывают исследования, в помещениях, где стоят эти комнатные цветы, концентрация микробов в воздухе значительно меньше.

Как вы можете использовать такие уникальные свойства целебных растений и их масел?

• Самый простой способ – нарезать лук или чеснок, разложить на нескольких блюдечках и расставить по квартире. Запах, конечно, будет не самый приятный, поэтому в офисе это средство, скорее всего, не подойдет. Но дома вы получите хорошую защиту от микробов.

• Эфирные масла можно распространять в воздухе с помощью ароматической лампы. Только лейте в емкость не чистое масло, а смешивайте его с водой, чтобы создать оптимальную концентрацию полезных веществ в воздухе, не разрушая их очень высокой температурой. По этой причине ароматические свечи менее эффективны.

• Можно сделать подушечки-саше, набив их лекарственными травами (хвоя сосны, шалфей, душица, мята, лаванда и другие), капнуть несколько капель масла и развесить или разложить в помещении.

• Вы можете носить с собой в кармане или сумочке аромамедальон, небольшой флакон или просто носовой платок с несколькими каплями антивирусного масла.

• Добавьте несколько капель масла в воду, смочите в ней полотенца и развесьте их на батареях центрального отопления. Так вы не только увлажните воздух, но и наполните его приятным ароматом, который к тому же уничтожает вирусы.

При пользовании любыми маслами обязательно обращайте внимание на свою реакцию. Если аромат вызывает у вас головную боль, кашель, заложенность носа, исключите его. Иначе аллергическая реакция перевесит все плюсы от антивирусного действия масла.

Лекарства с подоконника

Я люблю комнатные цветы, у меня их больше десятка разных видов. Знаю, что многие обладают целебными свойствами. Что можно использовать в лечении и профилактике инфекций?

Е.А. Юрилова, г. Павлово, Нижегородской обл.

Почти все комнатные цветы обладают теми или иными целебными свойствами, просто не все из них хорошо изучены. Но все же достоверно известно, что некоторые растения особенно эффективны при различных инфекционных заболеваниях.

• **Алоэ, он же столетник,** – самое любимое из лекарствен-

ных домашних растений. Оно содержит огромное количество биологически активных веществ, обладающих заживляющим, антисептическим, противовоспалительным действиями. Используется в основном его свежий сок. При насморке сок алоэ закапывается по 5-6 капель в каждую ноздрю. При отитах он также используется в виде капель, или можно смачивать в нем ватные турунды и вводить в полость уха. Соком алоэ, разбавленным с водой в пропорции 1:1, можно полоскать горло при ангинах и фарингитах.

• **Герань (пеларгония)** богата эфирными маслами, которые обладают антисептическим и противовоспалительным действием. Она выделяет в воздух много фитонцидов, поэтому помогает предотвратить распространение инфекции в помещении. В начале болезни можно просто дышать над размятыми листьями этого растения. Соком листьев герани можно смазывать уши при наружном отите. При появлении болей в ушах рекомендуется вставлять в них свернутые в трубочку листья. Настоем листьев герани (2 ч. л. на стакан холодной воды) полоскать горло, но при этом желательно не заглатывать жидкость.

• **Каланхоэ** обладает хорошим противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Его свежий сок можно закапывать в уши после того, как прошла гнойная фаза отита, при воспаленной слизистой носа. Соком, смешанным с



водой в пропорции 1:1, рекомендуется полоскать горло при ангинах и фарингитах.

• **Розмарин** – это не только ароматная пряность и украшение подоконника, но и растение, обладающее сильными лечебными свойствами. Оно восстанавливает силы, повышает иммунитет и помогает справиться с инфекцией. Для этого используется настой: 2 ч. л. измельченных листьев заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой и оставляют до остывания. Его можно пить, делать с ним согревающие компрессы на уши и шею, полоскать рот и горло, закапывать в уши при среднем отите.

• **Традесканция**, как ни удивительно, тоже обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами, и ее можно использовать для полосканий при ангинах и фарингитах. Для этого 2 ст. л. измельченных свежих листьев залить 1,5 стакана горячей воды, дать настояться час. При начинающемся першении в горле можно жевать листья этого растения, но сок не глотать, а сплевывать.

Целительница соль

Я использую соль для промываний носа при простудах. А при каких еще заболеваниях ее можно применять?

Г.Е. Игнатова, г. Магнитогорск

Соль обладает лечебными свойствами благодаря тому, что действует сразу в нескольких направлениях.

• Она хорошо держит тепло, поэтому ее и используют для различных прогреваний и компрессов.

• Соль действует на бактерии – при попадании в солевой раствор они по законам физики начинают терять воду из собственных клеток, тем самым погибая.

• Снимает воспаление – принцип действия тот же: клетки отдают влагу.

• При наружном применении кристаллы соли оказывают массажное действие на рефлекторные зоны.

Вот несколько рецептов использования соли при различных инфекционных заболеваниях.

• Отеки слизистой при насморке, ангине или ларингите снимаются такой отвлекающей процедурой. Возьмите 1 кг соли, добавьте в нее 2-3 ст. л. порошка горчицы, имбиря или перца. Высыпьте эту смесь на сковороду и прогрейте, все время помешивая. Соль должна быть горячей, но не раскаленной, чтобы ее могла переносить кожа. Высыпьте соль в тазик. На ноги наденьте тонкие носки и погрузите их в горячую соль. Держите ноги до тех пор, пока соль не остынет.

• Приготовьте стакан настоя ромашки и растворите в нем 1 ст. л. соли. Используйте эту жидкость для промывания носа при ринитах и синуситах, а также для полоскания горла при ангине.

• Для ингаляций разогрейте сухую соль на сковороде и дышите над ней. Такой горячий соленый воздух хорошо подсушивает слизистую при гнойных синуситах и ангине.

• Использование повязки с 10%-ным раствором соли облегчает заживление ран, предотвращает распространение инфекции и снимает отеки и воспаления. Солевой раствор именно в этой концентрации является хорошим антисептиком и сорбентом, он оттягивает из тканей гной и токсины, при этом не раздражая кожу. Чтобы приготовить раствор, на 1 часть соли берется 9 частей воды. Больше никакие средства не добавляются! Повязка должна быть средней влажности, не очень сухой, но и не слишком мокрой. Укрывать ее

Scan by Tetya

полиэтиленом или бумагой нельзя – она должна «дышать». Продолжительность процедуры – 10-15 часов.

• Воспаление желчного пузыря, гепатит лечатся с помощью солевой повязки на область печени.

• При грибковой инфекции каждый день обмывайте ноги раствором поваренной соли – 1 ст. л. соли на стакан воды комнатной температуры. После этого сполосните ноги чистой прохладной водой и насухо вытрите.

Антисептические сборы трав

Какие травяные сборы можно использовать для полосканий и приема внутрь при инфекциях в качестве антисептиков?

Д.М. Нефедова, г. Набережные Челны

Про травы-антисептики уже говорилось во второй главе. Их эффект можно усилить, если готовить целебные сборы, которые не просто помогут уничтожать микробов, но одновременно уменьшат симптомы болезней – воспаление, интоксикацию, жар, боли. Предлагаем несколько рецептов таких универсальных сборов.

• Траву тысячелистника, листья шалфея, эвкалипта, цветки ромашки, календулы смешать. Взять в равных количествах. Все перемешать. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать час, процедить. Принимать по 1/3 стакана при кишечных расстройствах и ангине.

• Смешать кору дуба, корневище аира, траву тимьяна, листья грецкого ореха. 1 ст. л. сбора настоять в стакане холодной воды в течение 2-3 часов, затем прокипятить



в течение 5 минут. Охладить, процедить, полоскать рот при ангине, стоматите, накладывать салфетки, смоченные в отваре, на гнойные воспаления кожи. Обладает также кровоостанавливающим и противовоспалительным действиями.

• Цветки ромашки, листья шалфея, траву зверобоя смешать. 1 ст. л. смеси заварить в стакане горячей воды. Остудить, процедить. Использовать для полосканий. В горячем виде – прекрасное средство для ингаляций при бронхитах и пневмонии.

• Цветки календулы, кору ивы, траву череды, листья малины, крапивы, иван-чая, корень пырея смешать. 1 ст. л. сбора залить 1,5 стакана кипятка. Настоять час. Процедить через марлю. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Данный сбор применяется при инфекционных и других заболеваниях сопровождающихся острой интоксикацией организма, – дизентерия, сальмонеллез, острые и хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, печени.

• Траву репешка, хвоща, спорыша, зверобоя, пустырника, золототысячника, толокнянки, земляники, семя льна, кукурузные рыльца, цветки календулы смешать. 1 ст. л. травы заварить стаканом кипятка. Настоять 30 минут. Процедить. Принимать по 1/3 стакана до еды. Сбор лечит инфекционные заболевания почек и мочевого пузыря.

Березовая аптечка

Бабушка говорила, что при любой инфекции поможет береза. Какие части растения нужно для этого использовать?

А.М. Сергеенко, г. Тула

Листья березы богаты фитонцидами и эфирными маслами, которые благотворно действуют не только на кожу, но и на весь организм в целом, поэтому так популярны березовые веники. Но береза используется для лечебных целей в прямом смысле от корней до верхушки кроны. По набору целебных свойств с ней могут сравниться немногие деревья.

Березовые почки

Настои и отвары почек обладают мочегонным, антисептическим, желчегонным свойствами. Их применяют при бронхитах, трахе-итах в качестве дезинфицирующего и отхаркивающего средства, для гигиенических и лечебных ванн. Одно из самых популярных средств на основе березовых почек – водочная настойка. Для ее приготовления 50 г почек залить 0,5 л водки, настаивать в течение 10-12 дней. Настойка обладает широким спектром действия. Используется для нормализации обмена веществ, как антигельминтозное средство. Принимают от 0,5 до 1 ч. л. с водой за 15-20 минут до еды. Как наружное средство настойку применяют для заживления ран, при пролежнях, при раз-

Scan by Tetyan

личных дерматологических заболеваниях и ревматизме.

Березовые листья

Настой березовых листьев – одно из самых действенных и безвредных средств для лечения холецистита, в том числе лямблиозного. Готовится он из расчета 2 ч. л. измельченных листьев на стакан воды. Это количество следует выпить в течение суток в несколько приемов. Курс лечения длится от трех недель до полутора месяцев. Это средство также помогает при гепатите, снимает сердечные отеки, является стимулирующим средством при нервных расстройствах. Как наружное средство он хорошо помогает при пролежнях, ожогах, потливости ног.

Береста

Она также обладает невероятными целебными свойствами. Как известно, в посуде, сделанной из бересты, можно хранить продукты долго без риска их порчи. Все дело в том, что она содержит вещество бетулин, обладающее сильным антисептическим действием. В цельном виде из бересты можно вырезать стельки для обуви, которые обладают фунгицидным действием и используются для профилактики и лечения грибковых заболеваний.

Активированный уголь

Из древесины березы с помощью специальной технологии получают березовый активированный уголь. Он адсорбирует яды и препятствует их всасыванию в кровь. Поэтому при любых отравлениях – это средство первой помощи.

Деготь

Он обладает сильным противомикробным, противопаразитарным и антисептическим действиями. В первую очередь его используют для лечения заболеваний кожи – дерматитов, экземы, лишая, себореи, микозов. При грибковых поражениях стоп рекомендуется такая ванночка: в крепкий теплый отвар календулы добавить несколько капель березового дегтя. В чистом виде деготь не рекомендуется использовать часто и в больших количествах даже для наружного применения. Передозировка может привести к отравлению, так как он легко проникает через кожу.



Чтобы ранки заживали быстрее

В прошлом году я сильно порезалась и хотя сразу обработала ранку йодом, она очень долго заживала. Из-за этого дважды возникало нагноение. Как ускорить восстановление кожи?

С.Я. Чурбанова, г. Ставрополь

Уважаемая читательница! Быстрое заживление раны во многом зависит от правильной первой помощи. О том, как правильно обрабатывать порезы и царапины, говорилось в одной из глав. Возможно, вы недостаточно очистили повреждение кожи, или совершили распространенную ошибку, нанеся йод не только на края, но и на открытую поверхность раны, вызвав ожог тканей. Есть и другой вариант – порез был слишком большой, и требовались не просто повязка или пластырь, а помощь хирурга и зашивание краев раны. Даже после того как рана промыта и обработана, за ней нужно постоянно следить – смазывать антисептиками, регулярно менять повязку на чистую. Дело в том, что антисептики убивают уже имеющихся микробов, но они могут попадать на поверхность кожи постоянно, поэтому уход за раной не ограничивается первой помощью.

Если возникло нагноение, нужно обязательно показаться врачу и сделать правильную санацию (очищение и обработку) раны. Запомните: когда в ране есть гной, и он из нее вытекает, этому препятствовать нельзя. То есть не наносите на рану жирные смеси, мази и т.п., не заклеивайте ее плотно пластырем и не закрывайте тугой повязкой.

Если рана чистая, для ускорения ее заживления можно использовать народные средства, обладающие способностью восстанавливать клетки кожи и одновременно имеющие антисептические свойства.

- 2 небольшие веточки свежего розмарина тщательно вымыть, промокнуть бумажным полотенцем, измельчить в ступке до выделения сока. Использовать для компрессов на раны. Каждый компресс держится до полного высыхания.
- 2 раза в день прикладывайте к ране порошок или кашицу из листьев винограда.
- 4-5 ст. л. сухого хвоща залейте 2 стаканами горячей воды, кипятите 15 минут, процедите. В этом отваре смачивайте салфетку и накладывайте на раны.
- Для заживления ран свежие листья зверобоя разминают и накладывают на рану.
- К свежей ране можно прикладывать чистую салфетку, смо-

Scan by Tetyanko &

ченную в подсолнечном масле. Предварительно масло следует несколько раз прокипятить. Подобную процедуру нужно повторить 2-3 раза на протяжении дня.

• Кровоостанавливающим и дезинфицирующим действием обладают листья вишни. Орошайте ранку свежим соком, а порошок из высушенных листьев используйте в качестве присыпки.

• Лист алоэ можно использовать как примочку к ране или делать орошения выжатым соком алоэ.

• Натрите морковь на мелкой терке, приложите ее на рану, покройте вощеной бумагой и забинтуйте.

• Отвар из сухой полыни (1 ст. л. на стакан кипятка) или кашица из свежих листьев в виде компрессов и примочек обеззараживают и помогают быстрому затягиванию загрязненных ран.

• Прикладывайте к ране мох сфагнум, который хорошо впитывает влагу и содержит фитонциды, оказывающие антибактериальное действие.

• Прикладывайте к ране на 2-3 часа ежедневно свежие листья подорожника или смоченную соком листьев повязку.

• Свежие листья тысячелистника и цветки ромашки смешайте в соотношении 3:1, залейте небольшим количеством кипятка. Распарившееся охлажденное сырье используйте для компрессов на раны.

• Смазывайте поверхность ран крапивным соком или накладывайте повязку, смочив в соке чистую тряпочку.

• Хорошее ранозаживляющее средство – клюква. Свежевыжатый сок или кашицу из ягод используйте для орошений и примочек.

• Ранозаживляющим свойством обладает облепиховое масло. Смачивайте в нем бинт и накладывайте на рану.

Личный опыт

От вирусов спасут масла

Хочу поделиться хорошим советом, который защитит вас от вирусов, вызывающих осенние и зимние простуды. От них помогут масла розмарина, лаванды, можжевельника, пихты, эвкалипта и чайного дерева. Смешайте по несколько капель каждого из масел, какие вам доступны, в маленьком флакончике. Когда идете в скопление народа или вокруг вас кто-то чихает и кашляет, капните смесь на носовой платок и почаще подносите его к носу и вдыхайте. Так вы и другим не помешаете (не все любят сильный запах, у кого-то может быть аллергия), и себе слизистую не сожжете.

П.Т. Назаренкова, г. Москва

Если воспалились глаза

Потерла глаза руками, и почти сразу вскочил ячмень, воспалилась слизистая. Я пошла к врачу, мне назначили капли и мазь. Можно ли в таких случаях справиться с болезнью самостоятельно?

Л. Кушнарева, г. Тверь

В первую очередь запомните золотое правило: никогда не прикасайтесь к глазам руками, предварительно не помыв их тщательно с мылом. Занести инфекцию на слизистые очень легко, и хотя выделяемые слезы, содержащие лизоцим, в какой-то степени обладают обеззараживающим действием, если бактерий и вирусов много, они не могут с ними справиться.

Существует несколько инфекционных заболеваний глаз – конъюнктивит, ячмень, кератит, трахома. Одни вызываются вирусами, другие – бактериями, а трахома – хламидиями. Правильное лечение должно подбираться врачом в зависимости от возбудителя. Но с некоторыми состояниями, если они не зашли слишком далеко, можно справиться самостоятельно.

Наиболее часто встречается ячмень – острое гнойное воспаление волосяной луковицы ресницы и сальной железы века, вызываемое в большинстве случаев золотистым стафилококком. Для лечения ячменя обычно применяются антибактериальные капли и мази. Но использовать их можно только по назначению врача, в противном слу-

Личный опыт

Кукушкин лен – лекарство с болота

Мох кукушкин лен в изобилии растет в сырых местах, образуя целые зеленые подушки. Он хорошо помогает при бронхитах и кашле, обладает хорошими противовоспалительными свойствами. Для этого нужно пить его настой: 1 ст. л. сухой травы залить стаканом кипятка, дать настояться 2 часа и процедить. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день до еды. Дозу превышать не надо, иначе будет сильный слабительный эффект. Можно сухую траву истолочь в порошок и есть его на кончике чайной ложки 3 раза в день, запивая водой, при начале простуды.

Н.Г. Федоров, г. Вологда

Scan by Tetyan TT22

чае возможны побочные эффекты или ухудшение состояния. В домашних условиях прогревать веко можно с помощью вареного яйца, мешочка с нагретым на сковороде или в микроволновке рисом или чистым песком. Следите, чтобы температура была не слишком высокой, иначе можно вызвать ожог.

Из народных средств при ячмене могут помочь примочки с настоями календулы, ромашки, листьев подорожника или льнянки (1 ч. л. сырья на стакан горячей воды).

Запомните также те методы «лечения», которые при ячмене категорически противопоказаны:

- запрещено выдавливать или прокалывать ячмень, это может привести к распространению инфекции и заражению крови;
- нельзя натирать веко чесноком или соком чистотела, это может вызвать сильный ожог кожи;
- не нужно использовать, мягко говоря, странные методы лечения. Например, такой: смазывать ячмень водой с отпотевшего оконного стекла. В этом случае вам гарантировано еще большее развитие болезни, так как на веки заносятся дополнительные микробы.

Лечение воспалений слизистой глаза – конъюнктивита – тоже возможно в домашних условиях, но если улучшение не наступает и покраснение и отек не сходят, обязательно посетите врача! Все настои и отвары для глаз нужно процеживать через несколько слоев марли, чтобы удалить твердые частички!



Промывания для глаз

- 2 ст. л. цветков ромашки залить стаканом кипятка, настоять до остывания, процедить.
- 2 ч. л. черного чая залить 0,5 стакана кипятка, настоять в термосе 15 минут, процедить.
- 2 ст. л. травы чабреца заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, отфильтровать.
- 1 ст. л. порошка из корня алтея лекарственного залить стаканом воды комнатной температуры, настоять 10 часов, процедить.

Примочки и компрессы

- 2 ч. л. цветков василька залить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить.
- 1 ст. л. травы череды трехраздельной залить стаканом кипятка, настоять до остывания, процедить.
- Семена укропа измельчить в кофемолке. 1 ст. л. залить стаканом кипятка, настоять и процедить.
- Лист алоэ измельчить, отжать сок, развести кипяченой водой в пропорции 1:10.

Личный опыт

Антивирусное масло

Из всех эфирных масел, которые у нас можно купить в аптеке, масло чайного дерева обладает самым сильным противовирусным эффектом. Хорошо помогает это масло при простуде на губах (герпесе). Нужно просто смазывать ее смесью ароматического и оливкового или персикового масел (1:1). Смешивать надо, чтобы не было ожога. При насморке той же смесью смачивать ватные тампоны и вкладывать в каждую ноздрю на 10 минут по несколько раз в день. Когда бушует эпидемия, нужно капать чистое масло на носовой платок и периодически вдыхать его аромат, чтобы убить вирусы, осевшие на слизистой носа. Добавляйте масло в полоскания при ангине (10 капель на 0,5 стакана воды). Наконец, можно добавить немного масла (буквально 5 капель) в чашку с горячим чаем. Это очень хорошее потогонное средство, и с его помощью можно согнать температуру без всяких таблеток.

О. Долгачева, г. Санкт-Петербург

Янтарные слезы сосны

Живицу в нашей семье использовали для лечебных целей всегда. Поделюсь несколькими рецептами. Если замучили фурункулы, свежую мягкую смолу наложите на воспаленную кожу, сверху прикройте компрессной бумагой и забинтуйте. Держите полчаса, потом снимите компресс. Если фурункул уже почти созрел, то после этой процедуры он вскроется и очистится от гноя. Для «молодого» фурункула понадобятся 2-3 компресса с интервалом 6 часов. Ватку, смоченную в смеси смолы и растительного масла (1:2), прикладывайте к герпесу на губах. От болячки избавитесь за день-два. Если кровоточат десны, смазывайте их сосновой смолой и старайтесь хотя бы 10 минут не слизывать ее языком, чтобы она подержалась. После этого просто сполосните рот слюной. Если проглотите – ничего страшного, чистая смола вреда не принесет.

Л.П. Игнатов, г. Павлово, Нижегородская обл.

Scan by Tetyanka_

Дорогие читатели!

Следующий выпуск «Аптечки-библиотечки»
будет посвящен **целебному массажу.**

ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Как правильно делать различные виды массажа – основные приемы и техники.
- Кому и какой массаж полезен, а кому противопоказан.
- Как самостоятельно с помощью массажа снизить или поднять давление, расслабить мышцы, избавиться от головной боли и быстро заснуть.
- Рецепты целебных масел для проведения массажа.
- А также научитесь делать медовый, шоколадный, баночный, точечный, банный массажи.

В продаже с 13 октября!

Адрес для писем:

04205, г. Киев, а/я 121, «Аптечка-библиотечка», e-mail: med@p-c.ru

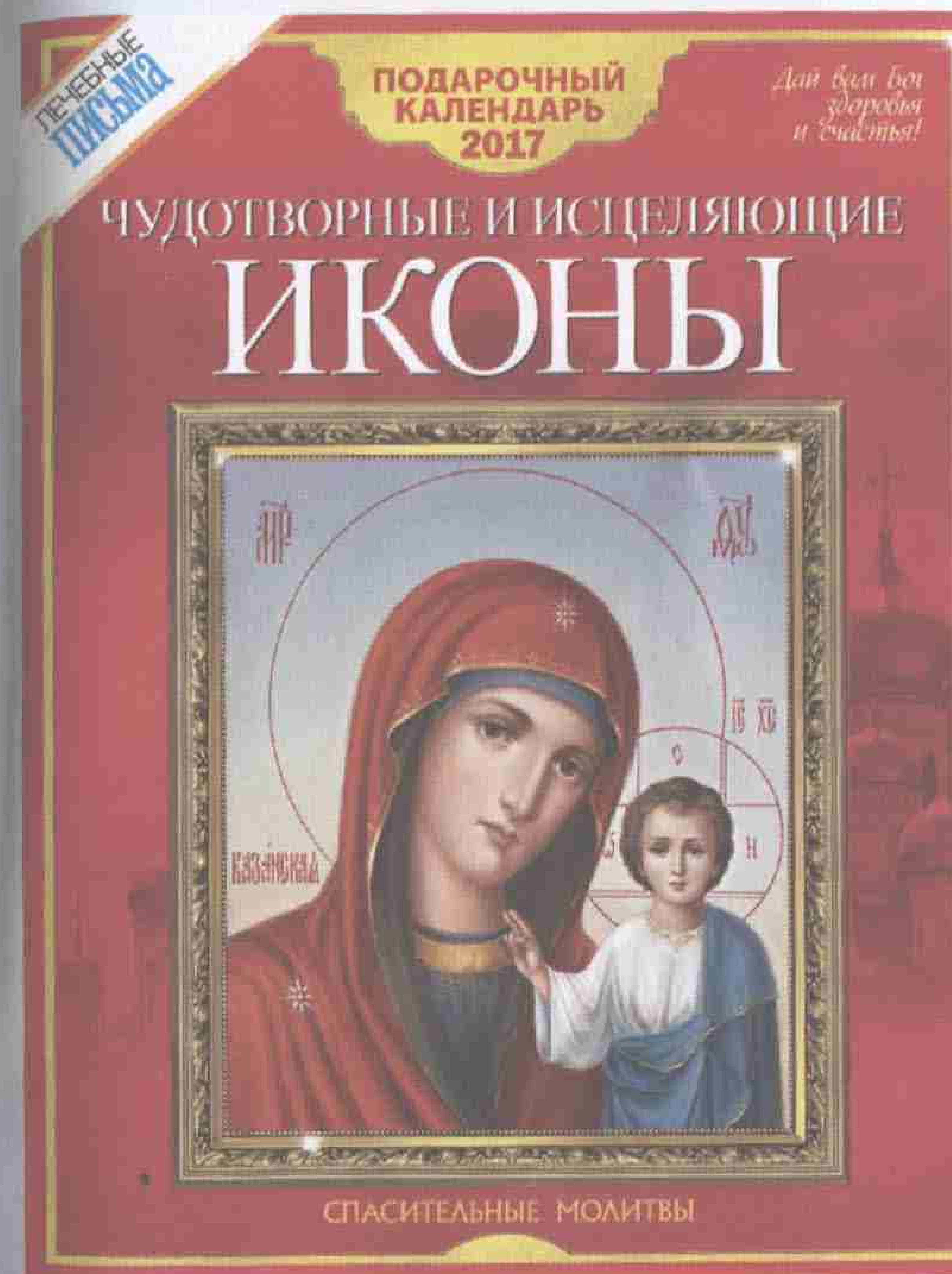
Дорогие читатели! Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

© «Аптечка-библиотечка» №10(71).

Учредитель и издатель: ООО «Пресс-Курьер Украина». Главный редактор Ольга Петухова. Подписано к печати 08.09.2016.
Установочный тираж 42 000 экз. * - рекомендованная цена. Журнал зарегистрирован Министерством юстиции Украины.
Адрес издателя: 04073, г. Киев, Московский пр., 6, корп.1, 3-й этаж, оф. 43. Тел.: +38 (044) 495-48-43, 495-48-44, 495-48-45.
Отпечатано в типографии Государственное издательство «Пресса Украины», 03047, г. Киев, ул. Победы, 50. Заказ №0545210.
Свидетельство о регистрации печатных изданий: КВ №16220-4692Р от 04.08.2011 г. E-mail: UKR@p-c.ru.
Адрес для писем: 04205, г. Киев, а/я 121. Рекламный отдел: E-mail: newrek@p-c.ru. Отдел распространения: E-mail: ukr@p-c.ru.
Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

Все права защищены. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

«Чудотворные и исцеляющие иконы»



- **Уникальный календарь, не имеющий аналогов,** полностью повторяющий православные календари из святых чудотворных икон, которые до революции старались иметь в каждом доме.
- **12 чудотворных особо почитаемых икон**, все главные церковные праздники, дни постов и поминовения близких.
- **Чудотворные иконы своим божественным светом осенят и защитят ваш дом, порадуют душу.**

Уже в продаже!

анонс

Scan by Tetyanka_&TTT9